bucuria ordinii

DE LA AUTOAREA
BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL *MAGIA ORDINII*,
VÂNDUT ÎN PESTE 5 MILIOANE DE EXEMPLARE

MARIE KONDO

Dacă ai vrut mai mult
de la *Magia ordinii*, aceasta
este cartea pe care o așteptai.

MindBodyGreen

În acest nou ghid practic,
misiunea autoarei este să ne
ajute să identificăm obiectele
care ne aduc bucurie.

Los Angeles Times

Este extraordinar modul în
care Kondo antropomorfizează
obiectele personale și le
acordă respectul de a le scoate
din dulap pentru a se
descotorosi cum se cuvine
de ele. Puteți să mă considerați
o Konvertită.

Chloe Malle, *Vogue.com*

bucuria ordinii

MARIE KONDO

Traducere din engleză de
Ruxandra Ana

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
FLORINA GALATANU

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIHAELA GAVRILOIU

Corectură:
RODICA PETCU
LORINA CHIȚAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KONDO, MARIE
Bucuria ordinii: Păstrează ce te face fericit. Ghid ilustrat / Marie Kondo; trad. din engleză de Ruxandra Ana. – București: Lifestyle, 2018
ISBN 978-606-789-150-8

I. Ana, Ruxandra (trad.)

64

Titlul original: Spark Joy. An Illustrated master class on the art of organizing and tidying up
Autor: Marie Kondo

Originally published in two separate volumes in Japan as Jinsei ga Tokimeku Katazuke no Maho 2 and Irasuto de Tokimeku Katazuke no Maho by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, in 2012 and 2015.

Copyright © Marie Kondo/KonMari Media Inc. (KMI). English translation by Cathy Hirano. **/English translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc. and KonMari Media Inc. (KMI), through Inter-Rights Inc., Tokyo, Japan, Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA in cooperation with Simona Kessler & Associates Agency Ltd.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2018
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-150-8

Cuprins

Prefață xi
Introducere: Metoda KonMari 1
Cele șase reguli de bază ale ordinii 3

Partea I | KonMari — Marile secrete

1
Dezvoltă-ți capacitatea de a te bucura 13
A face ordine este o confruntare cu tine însuți; a face curățenie este o confruntare cu natura 13
Dacă nu știi ce îți aduce bucurie, începe cu lucrurile dragi sufletului tău 16
„S-ar putea să-mi fie de folos" sunt niște cuvintye tabu. 19
Ce pot face pentru tine lucrurile esențiale, dar care nu îți aduc bucurie 21
Păstrează-ți costumațiile pentru interior 24
Nu confunda dezordinea temporară cu revenirea la vechile obiceiuri 26
Atunci când simți că vrei să renunți 29
Tratamentul-șoc al fotografiilor cu dezordinea 31

Oricât de mare e dezordinea, nu face pauze, nu te opri, nu te lăsa 33
Dacă nu te pricepi la făcut ordine, vei trece printr-o schimbare dramatică 36

2
Cum să îți umpli casa de bucurie 39
Imaginează-ți stilul de viață ideal într-o singură fotografie 39
Păstrează cu încredere obiectele din zona gri 41
O casă plină cu bucurie este ca un muzeu de artă personalizat 44
Adaugă culoare vieții 47
Cum să folosești lucrurile „nefolositoare" care îți aduc bucurie 49
Creează-ți un spațiu personalizat 54

3
Tot ce trebuie să știi despre cum să depozitezi lucrurile fără efort 57
În timp ce faci ordine, depozitarea e temporară 57
Depozitează în funcție de material 60
Aranjează sertarele ca o cutie bento japoneză 62
Cele patru principii ale depozitării 65
Haine împăturite ca niște origami 67
Tot ce trebuie să știi despre Metoda KonMari pentru împăturit 69
Planifică depozitarea cu gândul de a scăpa de mobila folosită pentru depozitare 73
Depozitarea perfectă îți aduce o rază de lumină în casă 75

4
A face ordine în haine 81
Bluzele 82
Fuste și pantaloni 92
Rochii și fuste 94
Haine de atârnat 96
Șosete și ciorapi 98
Lenjeria intimă 100
Un dulap de haine care strălucește de bucurie 107
Genți 115
Accesorii pentru haine 115
Pantofi 120
Sfaturi pentru cum să-ți pregătești valiza 122

5
Ordine în cărți 125
Sfaturi pentru cei care cred că nu se pot despărți de cărți 125
Colecțiile 127
Reviste și cărți pentru măsuța de cafea 128
Cum să depozitezi cărțile într-un mod atractiv 129

6
Ordine în hârtii 131
Regula de bază pentru hârtii: aruncă tot 131
Fă o cutie de așteptare 132
Cursuri 133
Rapoarte de activitate pentru cardurile de credit 134

Garanții 134
Manuale de instrucțiuni 135
Felicitări 136
Decupaje 136
Stabilește o zi pentru documentele în așteptare 137

7
Ordine în *komono* 139
CD-uri și DVD-uri 141
Rechizite de birou 142
Obiecte electrice de tip *komono* 145
Produse pentru îngrijirea pielii și cosmetice 147
Produse pentru relaxare 153
Medicamente 154
Obiecte de valoare 154
Truse de cusut 158
Unelte 158
Obiecte *komono* pentru hobby-uri 159
Obiecte de colecție 160
Lucruri pe care le-ai păstrat „pur și simplu“ 161
Așternuturi de pat 161
Prosoape 162
Jucării de pluș 163
Obiecte recreative 166
Obiecte sezoniere 166
Provizii de urgență 167
Echipament de ploaie 167
Obiecte *komono* pentru bucătărie 168
Produse de curățenie 208
Detergenți de rufe 208
Obiecte *komono* pentru baie 209

8
Ordine în obiectele cu valoare sentimentală 221
Când faci ordine în obiectele cu valoare sentimentală, îți pui trecutul în ordine 221
Ordine în amintirile din școală 223
Ordine în amintirile despre foștii iubiți 223
Înregistrări cu valoare sentimentală 224
Creațiile copiilor 225
Momente din viață 226
Scrisori 226
Ordinea în fotografii este ultimul pas al campaniei de făcut ordine 227

Partea a III-a | Magia care îți schimbă viața

9
O casă care strălucește de bucurie 237
Un hol care strălucește de bucurie 237
O sufragerie care strălucește de bucurie 239
O bucătărie care strălucește de bucurie 240
Un birou care strălucește de bucurie 241
Un dormitor care strălucește de bucurie 242
O baie care strălucește de bucurie 243

10
Schimbările care apar după ce termini 245
Fă ordine și pune-ți viața sentimentală în ordine 249
Ordinea aduce relațiile în prim-plan 251
Dacă lucrurile familiei te deranjează, fii ca soarele 253

Nu obliga oamenii să facă ordine dacă nu vor 257
Învață-ți copiii să împăturească 260
Chiar dacă dai greș, nu-ți face griji — casa n-o să explodeze 262
Lucrurile care îți aduc bucurie păstrează în ele amintiri prețioase 266

Epilog 271
Postfață: Pregătește-te pentru următoarea etapă a vieții tale 275
Mulțumiri 281
Despre autoare 283
Index 285

Prefață

Viața începe cu adevărat abia după ce ți-ai făcut ordine în casă. De aceea mi-am dedicat aproape toată viața studiului ordinii. Vreau să ajut cât de mulți oameni posibil să facă ordine odată pentru totdeauna.

Acest lucru nu înseamnă însă că ar trebui să arunci totul la întâmplare. Nici pe departe. Numai atunci când știi cum să alegi lucrurile care îți aduc bucurie poți avea stilul de viață visat.

Dacă ai convingerea că un lucru îți aduce bucurie, păstrează-l, orice ar spune ceilalți. Chiar dacă nu e perfect, chiar dacă e banal, atunci când îl folosești cu grijă și cu respect, îl transformi în ceva neprețuit. Pe măsură ce repeți acest proces de selecție, îți dezvolți sensibilitatea și capacitatea de a percepe bucuria. Astfel, nu doar că vei face ordine mai repede, dar îți vei dezvolta capacitatea de a lua decizii în toate celelalte domenii ale vieții.

Ce îți aduce bucurie? Și ce nu?

Răspunsurile la aceste întrebări sunt cheia pentru a te cunoaște pe tine, ca om care a primit darul vieții. Și sunt convinsă că imaginea de ansamblu pe care o dobândim prin acest proces reprezintă forța care ne ghidează atunci când vrem ca nu numai stilul nostru de viață, ci chiar viața însăși să strălucească.

Unii oameni mi-au spus că n-au prea rămas cu nimic după ce au aruncat toate lucrurile care nu le aduceau bucurie și că, la început, nu au știut ce să facă. Această reacție pare foarte comună atunci când oamenii termină de făcut ordine în haine. Dacă ți se întâmplă și ție, nu intra în panică. Important este că ai observat. Adevărata tragedie este să trăiești toată viața fără ceva care să îți aducă bucurie și nici măcar să nu îți dai seama de asta. Din momentul în care termini de făcut ordine, poți începe să adaugi o nouă energie casei și vieții tale.

Ai nevoie doar de două abilități pentru a-ți face ordine în casă: capacitatea de a decide ce îți aduce bucurie și de a arunca restul și aceea de a decide unde să păstrezi fiecare lucru pe care l-ai ales și să-l pui întotdeauna înapoi la locul lui.

Important atunci când faci ordine nu este să decizi ce să arunci, ci mai degrabă ce să păstrezi în viața ta. Eu sper că magia ordinii te va ajuta să-ți creezi un viitor luminos și plin de bucurie.

Introducere: Metoda KonMari

„KonMari, există oare vreun ghid ilustrat care să explice metodele tale de a face ordine, la fel de cum o fac cursurile tale?"

Nici nu mai știu de câte ori mi-a fost adresată această întrebare. Răspunsul meu a fost de fiecare dată același: „Dar n-ai nevoie de un astfel de ghid, pentru că succesul depinde în proporție de 90% de modul în care gândești". Știu că, oricâte cunoștințe ai acumula, dacă nu îți schimbi felul în care gândești, vei reveni la vechile obiceiuri. Lucrurile pe care încerc să le împărtășesc, în calitate de consultant pe probleme de ordine, nu sunt pur și simplu niște metode de a face curățenie, ci mai degrabă un mod de abordare care o să vă ajute să faceți ordine. Și cred că, pentru a obține asta, de multe ori, e nevoie de un fel de tratament-șoc. În același timp, însă, este adevărat că, atunci când cineva se hotărăște să se dedice făcutului ordinii, ar putea avea nevoie de instrucțiuni mai detaliate. Și atunci ce ar putea fi mai util pentru cei aflați în plin proces de făcut ordine decât un ghid ilustrat? În schimb, pentru cei care încă nu au luat această decizie, un ghid de felul acesta poate

înrăutățiți lucrurile. În acest sens, publicarea unui astfel de ghid ar putea fi comparată cu împărtășirea unor cunoștințe interzise.

O să te întreb fără ocolișuri: ești gata să te dedici realizării acestui țel, acestui eveniment unic în viață, și anume curățenia? Dacă da, atunci te rog să citești mai departe. Chiar dacă ți-ai încheiat deja campania de curățenie și de pus lucrurile în ordine, ți-ar putea fi de folos aceste sfaturi despre cum să-ți faci casa să strălucească de bucurie. Dacă ai răspuns nu, atunci te rog să începi prin a citi prima mea carte, *Ordinea: o minune care-ți schimbă viața*. Dacă ai citit-o deja, dar în continuare nu te poți dedica acestui scop, atunci te rog să o recitești, pentru că în mod sigur există ceva — foarte posibil, ceva mic — care te-a ținut departe de ordine până acum.

Acest ghid ilustrat este o compilație detaliată a Metodei KonMari, cu toate învățăturile ei. Pentru cei care și-au luat angajamentul de a face ordine odată pentru totdeauna, ar trebui să fie extrem de util, cam ca o mână care te scarpină pe spate atunci când simți o mâncărime, și sper că el va fi citit din scoarță-n scoarță. Pentru cei care ați făcut deja ceva ordine până acum, dar aveți nevoie de mai multe detalii, acest ghid va putea funcționa ca o „Enciclopedie a ordinii". Puteți sări direct la secțiunile relevante pentru voi atunci când aveți nevoie de confirmări că ați realizat un anumit lucru așa cum trebuie. De asemenea, am inclus răspunsuri la multe dintre întrebările primite de la cititorii primei mele cărți. Iar pentru cei care vreți să treceți

peste poveștile mele personale și sunteți nerăbdători să ajungeți direct la cunoștințele de bază despre curățenie și organizare, această carte va fi mai mult decât suficientă.

Sunteți gata? Nu uitați că „zeul ordinii" este mereu de partea voastră, atâta timp cât vă dedicați făcutului ordinii.

Cele șase reguli de bază ale ordinii

Procesul de făcut ordine pe care urmează să îl începi nu înseamnă nici să-ți faci mai mult loc în casă, nici să o faci să arate bine într-o secundă înainte să ajungă musafirii. Mai degrabă, vei învăța să faci ordine într-un fel care va aprinde scânteia bucuriei în viața ta și o va schimba pentru totdeauna.

Atunci când faci ordine după Metoda KonMari, vei trece prin mai multe schimbări. În primul rând, după ce vei termina curățenia odată pentru totdeauna, nu vei mai cădea înapoi în dezordine niciodată. Dar, în același timp, vei reuși să-ți identifici valorile și ceea ce vrei să faci în viață. Vei fi în stare să ai grijă de lucrurile pe care le deții și vei simți, zi de zi, o senzație de împlinire. Cheia succesului este să faci ordine repede și pe de-a-ntregul, totul într-o singură secvență.

După ce o să înțelegi ce înseamnă o casă cu adevărat ordonată, nu o să mai vrei să te întorci la dezordine niciodată, iar puterea acestui sentiment te va ajuta să păstrezi ordinea.

1. Dedică-te făcutului ordinii

Metoda KonMari poate părea puțin dificilă. Necesită timp și efort. Dar, din moment ce ai pus deja mâna pe această carte, cu gândul de a face măcar o singură încercare serioasă de a pune totul în ordine, te rog să citești în continuare. Și ai încredere în tine. După ce ai luat decizia, nu mai trebuie decât să aplici metoda potrivită.

2. Imaginează-ți modul de viață ideal

Gândește-te în ce fel de casă vrei să trăiești și cum vrei să trăiești în ea. Cu alte cuvinte, descrie-ți modul de viață ideal. Dacă îți place să desenezi, fă o schiță cu felul în care ar trebui să arate casa. Dacă preferi scrisul, descrie totul într-un caiet. Poți și să decupezi poze din reviste.

Nu-i așa că parcă îți vine să te apuci imediat de treabă? Exact din acest motiv cei mai mulți oameni revin la vechile obiceiuri la scurt timp după ce termină de făcut ordine. Atunci când îți imaginezi modul de viață ideal, ceea ce faci de fapt este să identifici motivele pentru care vrei să faci ordine și să descrii ce fel de viață vrei să trăiești atunci când ai terminat. Procesul de făcut ordine reprezintă un punct de turnură major în viața fiecăruia. Așa că e foarte important să te gândești bine spre ce mod de viață aspiri.

3. Termină de aruncat mai întâi

Una dintre trăsăturile caracteristice persoanelor care par să nu mai termine niciodată de făcut ordine este că încearcă să păstreze tot, fără să arunce nimic. Atunci când lucrurile sunt puse deoparte, casa poate arăta bine la suprafață, dar, dacă spațiile de depozitare sunt pline de lucruri complet inutile, va fi imposibil să le menții în ordine, și inevitabil vei reveni la vechile obiceiuri.

Cheia succesului, atunci când vrei să faci ordine, este să termini de aruncat mai întâi. Abia după ce ai stabilit ce păstrezi și ce arunci vei putea face un plan pentru a depozita toate acele lucruri, pentru că numai atunci vei avea o imagine clară despre cât spațiu de depozitare ai nevoie.

Atunci când te gândești unde să depozitezi lucrurile sau când îți faci griji dacă poți să înghesui totul pe undeva, nu faci altceva decât să îți abați atenția de la misiunea de a scăpa de lucrurile inutile, și nu vei termina niciodată. Ar fi o pierdere teribilă de timp. În schimb, e bine să consideri orice soluții de depozitare folosite în perioada în care arunci lucruri ca fiind temporare și să te concentrezi pe organizarea fiecărei categorii. Acesta este secretul ca să termini treaba repede.

4. Ordonează pe categorii, nu pe locuri

Una dintre greșelile cele mai frecvente este făcutul ordinii în fiecare cameră în parte. Această metodă nu funcționează pentru că oamenii cred că au terminat de făcut ordine când, de fapt, n-au făcut altceva decât să mute lucrurile

dintr-un loc în altul sau să împrăștie obiecte din aceeași categorie în toată casa, iar asta îi împiedică să își dea seama cu precizie cât de multe lucruri dețin în realitate.

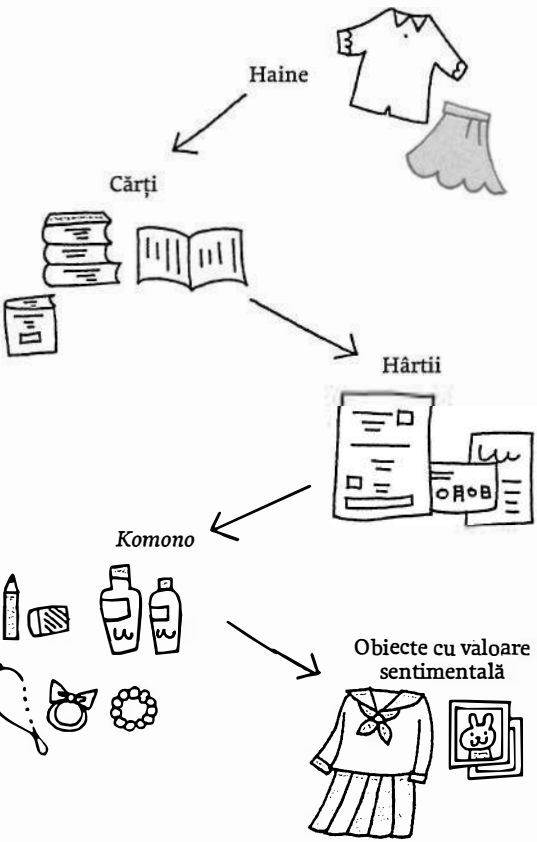
Metoda corectă este organizarea pe categorii. Asta înseamnă să faci ordine în toate lucrurile din aceeași categorie într-o singură secvență. De exemplu, atunci când faci ordine în categoria haine, primul pas este să aduci hainele din toată casa într-un singur loc. Astfel, îți vei putea da seama, obiectiv, cât de multe lucruri ai. Când te vei confrunta cu mormane enorme de haine, vei fi de asemenea obligat să recunoști cât de greșit te-ai raportat la lucrurile pe care le ai. E foarte important să ai o imagine clară a cantității din fiecare categorie.

5. Urmărește ordinea corectă

Este esențial nu numai să faci ordine pe categorii, ci și să urmezi ordinea corectă, și anume: haine, cărți, hârtii, *komono* (alte obiecte) și, la sfârșit, obiecte cu valoare sentimentală.

Ți s-a întâmplat vreodată să dai peste fotografii vechi în timp ce făceai curat, ca după aceea să descoperi că au trecut câteva ore uitându-te la ele? Este o greșeală foarte comună și demonstrează foarte clar de ce trebuie să faci curățenie în ordinea corectă, stabilită în așa fel încât să te ajute să îți dezvolți capacitatea de a-ți da seama ce îți aduce bucurie. Hainele sunt ideale pentru a-ți exersa această abilitate, în timp ce fotografiile și alte obiecte cu valoare sentimentală sunt exact lucrurile pe care nu trebuie să le atingi până nu ți-ai dezvoltat această abilitate.

Ordinea corectă



6. Întreabă-te ce îți aduce bucurie

Criteriul pentru a decide ce să păstrezi și ce să arunci este simplu: acel lucru îți aduce bucurie sau nu? Când iei decizia, important e să-l atingi — prin asta, vreau să spun că fiecare lucru trebuie ținut cu ambele mâini, ca și cum ai avea o legătură intimă cu acel lucru. Observă cu atenție ce reacție are corpul tău atunci când faci asta. Când ceva aprinde în tine scânteia bucuriei, ar trebui să simți un mic fior de încântare, ca și cum toate celulele din corpul tău se se înalță încet. Atunci când ții în mână ceva care nu îți aduce bucurie, vei observa cum corpul îți devine mai greu.

Amintește-ți că nu alegi neapărat ce să arunci, ci mai degrabă ce să păstrezi. Păstrează doar lucrurile care îți aduc bucurie. Și, atunci când arunci ceva ce nu îți aduce bucurie, nu uita să îi mulțumești înainte de a-ți lua rămas-bun. Atunci când te desparți de lucurile care au făcut parte din viața ta cu un sentiment de recunoștință, stimulezi sentimentul de apreciere și dorința de a avea mai mare grijă de lucrurile din viața ta.

NU AMÂNA SĂ FACI CURAT DUPĂ MUTARE/ DUPĂ CE TE MUȚI

Când sunt întrebată dacă e mai bine să facem ordine înainte sau după ce ne mutăm, spun mereu: „Înainte!". Chiar dacă încă nu ți-ai găsit o casă nouă, e momentul să te apuci de făcut ordine chiar acum. De ce? Pentru că drumul spre noua ta casă pornește în cea în care locuiești acum.

Uneori, mă gândesc că toate casele sunt, probabil, conectate într-un fel de rețea. E ca și cum, atunci când faci ordine cum trebuie la tine în casă, ea le anunță pe celelalte din rețea că ești o persoană grijulie, și asta atrage următoarea casă spre tine. Sau, cel puțin, așa cred eu că funcționează.

Nenumărați clienți mi-au spus că, de îndată ce au făcut ordine, au găsit casa perfectă, iar poveștile despre cum au descoperit aceste case sunt absolut uluitoare. Așadar, dacă vrei să găsești o casă frumoasă, care e numai bună pentru tine, ai grijă de cea în care locuiești acum.

Partea I

KonMari — Marile secrete

1.

Dezvoltă-ți capacitatea de a te bucura

A face ordine este o confruntare cu tine însuți; a face curățenie este o confruntare cu natura

— De data asta chiar am s-o fac! O să lansez un maraton al ordinii de sfârșit de an!

În Japonia, sfârșitul anului este, prin tradiție, momentul în care se face curat în casă pentru întâmpinarea Anului Nou (echivalentul curățeniei de primăvară în alte țări). În fiecare lună decembrie, programele de televiziune și articolele din reviste sunt pline de sfaturi pentru curățenie, iar în magazine sunt dispuse, la vedere, tot felul de produse pentru curățenie. Oamenii se aventurează în această curățenie ca și cum ar fi un eveniment de însemnătate națională, iar, uneori, înclin să cred că ea e înscrisă pur și simplu în ADN-ul japonez.

După ce totul se termină, în cele din urmă, e uimitor cât de mulți oameni spun:

— Chiar m-am străduit și am făcut ordine la sfârșitul anului, dar n-am terminat până de Anul Nou.

Când îi întreb ce anume au făcut, devine clar că aproape toți au făcut ordine în același timp în care au făcut și curățenie. Cu alte cuvinte, au aruncat la întâmplare orice obiect inutil care le-a atras atenția, au șters podelele și pereții pe măsură ce aceștia deveneau vizibili de sub mormanele de lucruri, au donat niște cutii de cărți, au șters rafturile pe care stătuseră cărțile respective...

Să mă fac bine înțeleasă. Cu o astfel de abordare, îți vei petrece tot restul vieții făcând ordine. E firesc că astfel de „curățenii de final de an" sfârșesc prin a fi făcute doar pe jumătate. O să fiu sinceră. Ani la rând, familia mea și cu mine am avut exact aceeași abordare și niciodată nu am reușit să facem casa lună înainte de Anul Nou.

Ordinea și *curățenia* sunt adesea considerate sinonime și folosite ca atare, dar ele sunt două lucruri complet diferite. Dacă nu recunoști acest adevăr important, atunci casa ta nu va fi niciodată cu adevărat curată. În primul rând, esența este diferită. Ordinea are de-a face cu obiectele. Curățenia are de-a face cu mizeria. Ambele au ca scop să facă încăperile să arate curate, dar ordinea înseamnă să muți obiecte și să le depozitezi, în timp ce curățenia înseamnă să ștergi și să îndepărtezi murdăria.

Responsabilitatea pentru mizerie și dezordine este în proporție de 100% a fiecărui individ în parte. Lucrurile nu se înmulțesc cu de la sine putere, ci doar dacă le cumpărăm sau le primim de la altcineva. Dezordinea apare atunci când nu mai punem lucrurile înapoi la locul lor. Dacă într-o cameră se face dezordine „pe nesimțite/fără

să-ți dai seama", vina îți aparține în totalitate. Cu alte cuvinte, **să faci ordine înseamnă să te confrunți cu tine însuți.**

În schimb, mizeria se adună cu de la sine putere. Legea naturii spune că praful și murdăria se înmulțesc. De aceea, **curățenia înseamnă să te confrunți cu natura.** Curățenia trebuie făcută în mod regulat, pentru a îndepărta murdăria acumulată pe cale naturală. Tocmai din acest motiv, evenimentul de la sfârșitul anului în Japonia nu se numește „maraton de făcut ordine", ci mai degrabă „maraton de curățenie". Dacă vrei să-ți iasă curățenia de sfârșit de an, secretul este să termini mai întâi maratonul de făcut ordine.

În cartea pe care am publicat-o anterior am explicat că un „maraton de făcut ordine" înseamnă ducerea la bun sfârșit a unui proces de aruncare a lucrurilor, rapid și temeinic, urmată de decizia legată de locul unde vor fi depozitate toate lucrurile pe care ai ales să le păstrezi. Ai nevoie să faci asta doar o singură dată. Dacă te hotărăști și pur și simplu faci acest lucru, atunci vei putea să te concentrezi cu adevărat pe curățenia de sfârșit de an. De cele mai multe ori, oamenii care cred că nu sunt pricepuți la făcut curățenie, în realitate nu știu cum să facă ordine. Clienții mei care au terminat de făcut ordine spun adesea că, acum, curățenia le ocupă mult mai puțin timp decât înainte. Ba mai mult, chiar le place să facă curățenie, în timp ce, înainte, acest lucru îi făcea să se simtă complet nepricepuți.

Curățarea templului face parte din educația budistă, în schimb făcutul ordinii în templu, nu. Atunci când facem curat, ne putem goli mințile în timp ce mâinile

continuă să ni se miște. În schimb, ordinea necesită gândire — ce să aruncăm, ce să păstrăm și unde să punem aceste lucruri. **Am putea spune că ordinea organizează mintea, în timp ce curățenia o purifică.** Dacă vrei să îți faci curat în casă pentru Anul Nou, atunci e bine să începi cu un maraton de făcut ordine. Oricât de mult te-ai strădui, casa ta nu va fi niciodată cu adevărat curată dacă nu faci mai întâi ordine în ea.

Dacă nu știi ce îți aduce bucurie, începe cu lucrurile dragi sufletului tău

— Simt... hmm... bucurie... ăă... cred că simt... bucurie... simt... ceva ce e și nu e bucurie.

La prima ei lecție, clienta mea stă împietrită în fața unui munte de haine. Strânge în mână un tricou alb și lângă ea e pregătită o pungă de gunoi. Pune tricoul înapoi în grămadă și ia cardiganul gri de alături. După ce se uită la el zece secunde, ridică ochii spre mine și spune, în sfârșit:

— Nu știu cum e să simți bucurie.

După cum știi deja, cheia metodei mele este să păstrez numai lucrurile care aprind scânteia bucuriei în mine, și să le arunc pe celelalte. **Simți bucurie când atingi un anumit lucru?** În timp ce pentru unii acest criteriu este ușor de descifrat, mulți se întreabă ce înseamnă, de fapt, iar clienții mei nu fac nici ei excepție de la regulă. Când se întâmplă asta, le dau să facă acest exercițiu.

Alege cele trei lucruri din grămada asta care îți aduc bucurie. Ai trei minute să te hotărăști.

În cazul descris mai sus, clienta mea a făcut o pauză să se gândească la ce am spus.

— Primele trei..., a murmurat.

Apoi a început să scotocească prin grămadă, a scos cinci piese și le-a înșirat una lângă alta. După ce le-a rearanajat de câteva ori, a pus două înapoi în grămadă și, chiar când să i se termine timpul, a anunțat:

— Astea sunt top trei, de la dreapta la stânga.

În fața ei se aflau o rochie albă cu un model floral verde, un pulover bej de mohair și o fustă albastră înflorată.

— Asta e! i-am spus. Asta e bucuria!

Vorbeam serios. **Cel mai bun mod de a identifica ce anume ne aduce bucurie și ce nu este să facem comparații.** La început, în afara cazului în care sentimentele tale sunt sigure și clar formulate, va fi greu să decizi dacă ceva îți aduce bucurie doar uitându-te la acel lucru. Când îl compari cu o grămadă de alte lucruri însă, sentimentele devin clare. De aceea e atât de important să sortăm fiecare categorie în parte, începând cu hainele.

Această metodă „top trei" de măsurare a bucuriei poate fi folosită și pentru alte categorii. Dacă nu te poți desprinde de cărți sau de alte obiecte, încearcă această metodă. Atâta timp cât rămâi în aceeași categorie, vei descoperi nu doar că poți identifica cele mai bune trei obiecte, dar vei avea o ierarhie clară pentru toate. Sigur, să stabilești un loc în ierarhie pentru fiecare lucru în parte poate să ia foarte mult timp, dar, după ce le vei alege pe primele zece sau douăzeci, vei vedea că orice se află pe un loc mai jos și-a pierdut utilitatea. Să îți descoperi propria „cale de a fi bucuros" e un proces fascinant.

Am să îți împărtășesc și o altă metodă pentru a descoperi ce îți aduce bucurie atunci când de-abia te apuci să-ți sortezi hainele: începe cu acelea pe care le porți aproape de inimă. Poți să ghicești de ce? Pentru că acolo simți bucuria: în inimă, nu în cap. Cu cât haina e mai aproape de inimă, cu atât e mai ușor să alegi. De exemplu, ceea ce purtăm în partea de jos, cum ar fi pantalonii și fustele, sunt mai ușor de sortat decât șosetele; ce purtăm în partea de sus, de exemplu, bluzele sau tricourile, sunt mai ușor de sortat decât pantalonii. Tehnic vorbind, lenjeria, de pildă, sutienele și furourile, este lucrul cel mai aproape de inimă pe care îl purtăm, dar majoritatea oamenilor nu au destul de multe pentru a putea face o comparație adecvată. Astfel, regula mea bazată pe practică e să începem cu partea de sus. Dacă ai dubii în privința vreunui articol vestimentar, nu e suficient să îl atingi, încearcă să îl îmbrățișezi. Diferența în felul în care corpul reacționează atunci când apropii un obiect de inimă te va ajuta să îți dai seama dacă el aprinde scânteia bucuriei în tine sau nu. Încearcă să atingi, să îmbrățișezi, să te uiți de aproape la orice lucruri față de care ai îndoieli. Ca ultimă variantă, le poți chiar proba. Dacă ai mai multe combinații pe care vrei să le probezi, e mai eficient să le pui într-o grămadă separată și să le probezi pe toate odată după ce ai terminat cu celelalte haine.

La început poate fi dificil să recunoști ce anume îți aduce bucurie. Una dintre clientele mele a avut nevoie de un sfert de oră ca să fie sigură în privința primului articol vestimentar pe care a pus mâna. Chiar dacă ai impresia că îți ia foarte mult timp, nu e cazul să îți faci griji. Diferențele de viteză sunt doar o reflectare a diferențelor de experiență.

Dacă îți rezervi destul timp ca să îți explorezi sentimentele de bucurie de la bun început, viteza cu care vei lua decizii va crește foarte repede. Așa că nu renunța. Dacă vei continua să încerci, vei ajunge curând la acel stadiu/nivel.

„S-ar putea să-mi fie de folos" sunt niște cuvinte tabu

Una dintre întrebările preferate ale clienților mei este următoarea: ce ar trebui să fac cu lucrurile de care am nevoie, chiar dacă ele nu îmi aduc bucurie?

Mulți oameni se simt încurcați când trebuie să decidă ce să facă cu articolele vestimentare care sunt eminamente practice, de exemplu lenjeria de iarnă, purtată doar în cele mai friguroase zile din an. Același lucru se întâmplă atunci când trebuie să aleagă unelte, de exemplu, foarfece sau șurubelnițe.

— Acest lucru nu mă bucură în mod deosebit, dar am nevoie de el, nu?

E o placă obișnuită, iar răspunsul meu este întotdeauna acesta: **dacă chiar nu îți aduce bucurie, atunci n-ai decât să-l arunci**. Dacă în acel moment clientul meu spune da, de ce nu, și îl aruncă, atunci e în regulă. Cel mai adesea însă ei protestează: nu, stai, am nevoie de el, sau dar uneori îl mai folosesc. Dacă așa stau lucrurile, îi încurajez să le păstreze cu încredere.

Chiar dacă acest răspuns poate părea unul irresponsabil, în realitate, el este bazat pe mulți ani de experiență. Am început să studiez cu seriozitate arta făcutului ordinii când eram în liceu. După ce am trecut printr-o etapă în care aruncam totul, ca și cum aș fi fost

o mașină, am descoperit importanța păstrării lucrurilor care îmi aduceau bucurie, și doar a acestor lucruri, o metodă pe care o practic de atunci fără încetare. Mi-am luat rămas-bun, cel puțin pentru o vreme, de la nenumărate lucruri care nu îmi aduceau bucurie și, ca să fiu sinceră, absența unui lucru aruncat nu a provocat niciodată vreo catastrofă. Mereu se găsea prin casă ceva ce aș fi putut folosi ca înlocuitor.

De exemplu, într-o zi am aruncat o vază care era ciobită, pentru ca a doua zi să descopăr că îmi era foarte dor de ea. Am confecționat totuși înlocuitorul perfect, acoperind o sticlă de plastic cu bucata mea preferată de material. După ce am aruncat un ciocan, pentru că mânerul era tocit, am folosit tigaia ca să bat cuie. După ce mi-am aruncat boxele, care aveau niște colțuri ascuțite și, pur și simplu, nu îmi aduceau niciun fel de bucurie, mi-am folosit căștile pe post de boxe.

Desigur, dacă am foarte mare nevoie de ceva, voi cumpăra acel lucru, dar, dacă tot am ajuns până aici, nu mai pot să cumpăr lucruri doar de dragul de a le cumpăra. În schimb, mă gândesc la design, la felul în care simt acele lucruri, dacă sunt convenabile, iau în calcul toți factorii importanți pentru mine, cu mare grijă, până când găsesc un lucru care să îmi placă cu adevărat. Iar asta înseamnă că lucrul pe care îl aleg e cel mai bun și îl voi prețui o viață întreagă.

A face ordine înseamnă mult mai mult decât a decide ce să păstrăm și ce să aruncăm. Este, mai degrabă, o ocazie neprețuită de a învăța, una care ne permite să ne reevaluăm și să ne reglăm relațiile cu lucrurile pe care le deținem și să ne creăm stilul de viață care ne aduce

cea mai multă bucurie. Nu-i așa că făcutul ordinii devine astfel și mai distractiv?

Ar putea părea destul de drastic, dar sunt convinsă că, renunțând măcar o dată la ceva ce nu ne aduce bucurie, avem ocazia unică de a experimenta ce înseamnă să ne înconjurăm de lucruri care chiar ne aduc bucurie cu adevărat.

S-ar putea să am nevoie de el cândva. Crede-mă pe cuvânt, nu o să ai niciodată nevoie. Mereu te vei putea descurca și fără el. Pentru cei care încep un maraton al făcutului ordinii, această frază este tabu.

Ce pot face pentru tine lucrurile esențiale, dar care nu îți aduc bucurie

După cum am spus mai sus, am înlocuit o vază pe care am aruncat-o cu o sticlă de plastic. Era ușoară, nu se putea sparge și nu necesita spațiu de depozitare. Pur și simplu, o puteam recicla atunci când nu mai aveam nevoie de ea. O puteam tăia la dimensiunea dorită și mă puteam juca în voie cu designul schimbând bucata de material care o acoperea. Chiar dacă, după aceea, am cumpărat o vază care chiar îmi place, folosesc în continuare sticle atunci când am prea multe flori ca să încapă într-o singură vază.

Folosirea căștilor pe post de boxe a fost o altă soluție minune pentru stilul meu de viață simplu. Am dat volumul suficient de tare cât să aud din căști, fără să le pun în urechi. Pasionații de muzică au tresărit, probabil, de groază citind asta, dar pentru mine volumul și calitatea sunetului erau mai mult decât adecvate pentru camera mea și eram chiar mulțumită. Nici nu pot să enumăr toate noile plăceri descoperite după ce am aruncat diverse lucruri.

Acum, că am spus toate acestea, trebuie să recunosc că au fost și câteva excepții. De exemplu, aspiratorul. L-am aruncat pentru că era un model depășit și, în schimb, am început să șterg conștiincios podelele cu șervete de hârtie și cu cârpe. Dar s-a dovedit că dura mult prea mult și, până la urmă, am cumpărat un aspirator nou.

Apoi a fost povestea cu șurubelnița. După ce am aruncat-o, am încercat să folosesc o riglă ca să fixez un șurub, dar s-a rupt în două, pe mijloc. Aproape că am izbucnit în lacrimi, pentru că era o riglă care chiar îmi plăcea.

Toate aceste incidente au avut la bază lipsa de experiență tipică tinereții și gândirea pripită. Mi-au demonstrat că încă nu îmi descoperisem capacitatea de a deslușii ce anume îmi aduce bucurie. Înșelată de simplitatea lucrurilor, nu am putut observa câtă bucurie îmi aduceau ele, de fapt. Am presupus că, dacă ceva îmi aduce bucurie, atunci ar trebui să simt un val de entuziasm care să îmi facă inima să bată mai repede. Acum văd lucrurile altfel.

Sentimentele de fascinație, entuziasm, sau atracție nu sunt singurii indicatori ai bucuriei. **Un design simplu, care ne face să ne simțim liniștiți, un grad ridicat de funcționalitate, care ne simplifică viața, un sentiment al corectitudinii, sau, pur și simplu, să recunoști faptul că un anumit lucru este util în viața noastră de zi cu zi — toate acestea exprimă și ele bucurie.**

Dacă un anumit lucru chiar nu ne aduce deloc bucurie, atunci e evident că nu are rost să ne chinuim prea mult gândindu-ne dacă să îl aruncăm sau nu. Atunci când avem îndoieli în privința unui lucru, există trei motive posibile: acel lucru ne-a adus cândva bucurie, dar și-a îndeplinit deja scopul în viața noastră; ne aduce bucurie

în continuare, dar nu ne dăm seama de asta; sau trebuie să îl păstrăm, indiferent dacă ne aduce bucurie sau nu.

Din această a treia categorie fac parte contractele, hainele de gală și cele de înmormântare, tot felul de obiecte de care avem nevoie pentru nunți, înmormântări și ocazii speciale, precum și lucrurile care, odată aruncate, ar putea provoca dispute cu ceilalți, de exemplu cu membrii familiei.

Am un secret pentru a crește nivelul bucuriei aduse de lucrurile de care avem nevoie, dar care nu ne entuziasmează: ar trebui să le umpli de laude. Ele trebuie să știe că, deși nu ne aduc bucurie, avem cu adevărat nevoie de ele.

Ar putea suna astfel:

— Hei! Uită-te la tine, furoule! Ești cel mai bun! Negru ca tăciunele și moale ca satinul, îmi scoți în evidență croiala rochiei fără să atragi atenția asupra ta. Câtă grație și câtă eleganță! Bravo ție!

Sau ce ziceți de asta:

— Dragă șurubelniță veche, poate că nu te folosesc eu prea mult, dar, atunci când am nevoie de tine, ești un geniu. Datorită ție, am asamblat raftul acesta într-o clipă. Mi-ai salvat și unghiile, pe care le-aș fi distrus dacă trebuia să le folosesc ca să strâng toate șururburile. Și ce design ai! Ești puternică, viguroasă, plăcută la atingere, cu un aer modern care chiar te face să ieși în evidență.

În scris poate părea patetic, dar dacă exagerăm puțin e mult mai distractiv. Ideea este următoarea: în mod sigur, lucrurile de care avem nevoie ne fac viețile mai fericite. **De aceea, trebuie să le tratăm ca pe niște lucruri care ne aduc bucurie.** Și, prin acest proces, învățăm să privim obiectele pur utilitare ca pe niște obiecte care ne aduc bucurie.

Una dintre temele cursurilor pe care le țin de obicei este aprecierea fiecărui lucru pe care îl folosim. Aceasta este o metodă foarte bună să ne dezvoltăm gândirea logică. Atunci când ajung să aibă de-a face cu obiecte precum uneltele de bucătărie, de exemplu, clienții mei pot declara cu destulă convingere că o tigaie absolut banală sau un mixer vechi și simplu le aduc bucurie. Sau se poate întâmpla exact invers. Unii dintre clienții mei au descoperit că niciuna dintre hainele de lucru nu aprindea în ei scânteia bucuriei. Când au investigat îndeaproape motivele pentru care se întâmpla asta, și-au dat seama că, de fapt, munca pe care o făceau nu îi încânta. **Astfel, în timp ce unele obiecte ne aduc bucurie, chiar dacă, la prima vedere nu par că pot face asta în alte cazuri, lipsa acelei scântei de bucurie reprezintă de fapt vocea noastră interioară.** Acest lucru ne arată cât de puternică este legătura dintre noi și obiectele pe care le deținem.

Pe măsură ce ne dezvoltăm capacitatea de a decide ce ne aduce bucurie, prin procesul de făcut ordine, ajungem să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine. Iar acesta este scopul final pe care îl are făcutul ordinii.

Păstrează-ți costumațiile pentru interior

— Rochia asta îmi aduce bucurie, dar știu că n-o voi mai purta niciodată. Cred că ar fi mai bine s-o arunc, nu? m-a întrebat o clientă, pe un ton vizibil ezitant.

M-am uitat în direcția înspre care arăta cu degetul și am văzut o rochie albastră, plină de viață, acoperită cu flori și cu margini aurii. Mânecile erau bufante în partea de sus, pe umeri, iar partea de jos era împodobită cu cinci straturi

de falduri. Avea dreptate. Era prea țipătoare ca să fie folosită în viața de zi cu zi. Mi-a explicat că o purtase la spectacole pe vremea când lua lecții de dans. Chiar dacă totuși ar fi urmat să se întoarcă la dans, tot n-ar mai fi purtat-o, pentru că și-ar fi dorit o rochie nouă pentru spectacole.

— Mă trece un fior de fiecare dată când mă uit la ea, dar probabil că ar trebui să scap de ea, mi-a spus, căutând o pungă de gunoi, fără prea mare convingere.

— Stai puțin, am exclamat. De ce n-o păstrezi ca s-o porți prin casă?

S-a uitat la mine surprinsă, apoi a devenit brusc serioasă.

— N-ar fi cam ciudat?

O întrebare perfect rezonabilă.

— Dar îți aduce bucurie, nu-i așa? am insistat.

A făcut o pauză de câteva secunde, apoi mi-a spus:

— Stai s-o probez și vedem. O probez imediat!

A ridicat rochia de jos și s-a dus în camera alăturată. După trei minute, când s-a deschis ușa, a revenit complet transformată. Ieșise din blugii și din tricoul ei de zi de zi. Nu numai că se îmbrăcase cu rochia, dar își alesese și accesorii pentru ea, cercei aurii și o floare galbenă în păr. Ba chiar își refăcuse și machiajul. De data aceasta, eu am fost cea luată prin surprindere. Transformarea ei mi-a depășit toate așteptările. În timp ce mă uitam la ea, fără să pot scoate vreun cuvânt, s-a uitat la ea în oglindă și a zâmbit.

— Nu-i rău, nu? Cred c-o să rămân îmbrăcată așa până la sfârșitul ședinței noastre.

Chiar dacă acesta este un exemplu extrem, surprinzător de mulți clienți de-ai mei au haine care seamănă cu niște costumații. Ca să vă dau doar câteva exemple: o rochie de chinezoaică, un costum de menajeră, o costumație

pentru dansul din buric. Și atunci când un client își iubește costumația, îi e greu să se despartă de ea. Dacă îți aduce bucurie, dar nu te vezi purtând acel costum afară, nu văd niciun motiv de ce n-ai vrea să-l porți în casă.

Chiar dacă te simți puțin stânjenit, te sfătuiesc ca măcar să încerci. Dacă o anumită costumație ți se pare prea ridicolă când te uiți în oglindă, atunci acceptă că e momentul să te descotorosești de ea. Dar, dacă arată mai bine decât te așteptai, bucură-te și încearcă să aduci un dram de extraordinar vieții de zi cu zi. Dar ai grijă să-ți anunți familia înainte.

Atunci când porți și te înconjori de lucruri pe care le iubești, casa ta devine propriul tău paradis personal. Nu arunca lucrurile care îți aduc bucurie numai pentru că nu le folosești. Ai putea sfârși prin a îndepărta toată bucuria din căminul tău. În schimb, poți încerca modalități creative de a folosi acele lucruri care, la prima vedere, par nefolositoare. Încearcă, de exemplu, să-ți acoperi o parte a dulapului cu fotografii ale cântăreților preferați, pentru a-ți crea un „colț al bucuriei" personalizat. Sau să acoperi niște sertare de plastic care servesc drept spațiu de depozitare cu niște cărți poștale frumoase, care să îi ascundă conținutul. Atunci când te gândești *cum* să folosești lucrurile pe care le iubești, să faci ordine devine mult mai distractiv.

Nu confunda dezordinea temporară cu revenirea la vechile obiceiuri

— Îmi pare rău. Cred că m-am întors la vechile obiceiuri.

Am citit primul rând dintr-un e-mail trimis de o clientă și am înghețat.

— Asta e, m-am gândit. Până la urmă, s-a întâmplat.

De când am început să țin lecții particulare în casele clienților mei, am menținut rata de revenire la vechile obiceiuri la zero. Unii oameni mă iau în râs și îmi spun:

— Nu cred că vorbești serios. N-are cum să fie chiar zero.

Sau:

— Cum ai trucat cifrele alea?

Dar chiar e adevărat. Și acest lucru n-ar trebui să fie atât de surprinzător. Oricine învață să facă ordine ca la carte ar trebui să fie în stare să nu se întoarcă la vechile obiceiuri.

— Of, Doamne, mi-am zis. Va trebui să încep să spun că metoda mea „a avut" o rată de revenire la vechile obiceiuri de zero. Dar întâi ar trebui să cer scuze și să mă ofer să refacem cursul.

Cuprinsă de neliniște, am verificat numele persoanei care îmi scrisese, și am avut încă o surpriză. Nu era de la cineva care „absolvise" deja cursul, ci de la o femeie care trebuia încă să treacă prin etapa *komono* și obiecte cu valoare sentimentală. Ultima ei lecție era programată la sfârșitul lunii. Chiar și așa, în mijlocul cursului, nimeni nu-mi mai spusese vreodată că ar fi revenit la vechile obiceiuri. În mod evident, ceva se întâmplase. Știam că trebuie să fi fost foarte ocupată cu munca și cu cei doi copii mici, și că soțul ei, care muncea și el cu normă întreagă, probabil nu avea foarte mult timp să o ajute.

Când am ajuns la ultima noastră lecție, a cerut din nou scuze.

— Îmi pare tare rău. Lucrurile sunt la fel cum erau înainte de prima noastră lecție.

Hainele erau toate într-o grămadă în colțul sufrageriei, covoarele tatami, pline cu jucării, și vasele unele peste altele pe blatul din bucătărie. Era clar că nu era în starea potrivită pentru lecție.

— Haide măcar să punem deoparte lucrurile pentru care ai pregătit deja un spațiu de depozitare.

— E o idee bună. Știi, am reușit să-mi fac curat și pe biroul de la muncă, mi-a spus.

Am mai vorbit despre una, despre alta, timp în care ea a pus toate lucrurile la locul lor. A împăturit hainele și le-a pus în sertarele din dulap, apoi a pus jucăriile într-o cutie de plastic, animalele de pluș într-un coș de ratan și hârtiile cu care se jucaseră copiii în coșul de gunoi. Condimentele s-au întors pe raftul din bucătărie, și vasele curate în dulap. Într-o jumătate de oră, casa era înapoi la stadiul în care se aflase la ultima noastră lecție, nu mai era nimic nici pe masă, nici pe jos.

— Vezi, pot să fac curat în numai treizeci de minute, mi-a spus. Dar, atunci când sunt ocupată, am tendința să las lucrurile pe-afară. Și asta mi se întâmplă de două sau de trei ori pe lună.

În realitate, nu este vorba despre revenire, ci doar despre dezordine temporară cauzată de faptul că lucrurile nu sunt puse la locul lor zi de zi. Revenirea la vechile obiceiuri și dezordinea sunt totuși două lucruri diferite. Revenirea la vechile obiceiuri înseamnă acel moment în care lucrurile fără un spațiu de depozitare bine definit încep să-ți inunde casa din nou, chiar dacă ai făcut deja ordine, odată pentru totdeauna. Atâta timp cât totul are un loc de depozitare bine precizat, o oarecare dezordine nu e neapărat o problemă.

Trebuie să mărturisesc că, atunci când am foarte mult de lucru, ies pe ușă în fugă dimineața și mă întorc seara extenuată. Înainte să-mi dau seama ce se întâmplă, rufele spălate s-au și adunat într-o grămadă așteptând să fie împăturite. Dar nu intru în panică pentru că știu că, atunci când o să am timp, îmi voi reorganiza spațiul așa cum trebuie, rapid și ușor. Este o mare ușurare să știu că pot face ordine în numai treizeci de minute.

Nu te gândi niciodată că ai revenit la vechile obiceiuri. Acest gând îți poate omorî motivația, și chiar poate duce la revenirea la vechile obiceiuri. Dacă se întâmplă să se facă puțină dezordine în timpul maratonului tău de făcut ordine, nu te lăsa descurajat. Pune lucrurile înapoi la locul lor atunci când poți și mergi mai departe. (Amintește-ți un lucru: procesul de depozitare nu e finalizat până nu se termină maratonul, deci pune lucrurile deoparte acolo unde ai decis că ar trebui să fie locul lor). Cu cât avansezi, cu atât vei avea nevoie de mai puțin timp, așa că, sincer, nu e cazul să îți faci griji.

Soluția este să revii mereu la noțiunile de bază. Numai atunci când totul are propriul loc poți considera că ți-ai atins scopul final. Rămâi fidel acestui obiectiv și ai încredere că nu vei reveni la vechile obiceiuri, după ce vei fi trecut de linia de sosire.

Atunci când simți că vrei să renunți

Abia ți-ai început maratonul de făcut ordine și deja te-ai trezit într-o stare de amorțeală, stând în mijlocul camerei, fără nicio speranță că vei termina? Nu-ți face probleme. Aproape toată lumea trece prin asta la început.

Din când în când, unii dintre clienții sau cursanții mei îmi spun:

— KonMari, am chef să las totul baltă. Abia am început cu hainele, dar durează o grămadă.

Neliniștea apare atunci când nu ai o perspectivă completă. Dacă și ție ți se întâmplă asta, încearcă să faci un inventar al spațiilor de depozitare. Fă un pas în spate și privește cu obiectivitate. Desenează un plan al spațiului, fă schițe sau liste cu rafturile și spațiile de depozitare din casă și ce fel de lucruri se găsesc deja depozitate acolo. Vei vedea că, pe măsură ce vei continua să faci ordine, lucrurile vor începe să apară acolo unde te aștepți mai puțin, deci nu e nevoie de un inventar foarte detaliat. Scopul este să-ți faci o idee generală despre categoriile de lucruri pe care le deții și despre locurile unde le păstrezi.

Atunci când merg acasă la cineva pentru prima dată, nu trec direct la sortarea hainelor. În schimb, încep prin a verifica toate spațiile de depozitare. Întreb de mai multe ori:

— Ce e aici? Ai lucruri din această categorie și în altă parte?

Îmi notez în minte locurile și volumul fiecărui spațiu de depozitare, estimez cât de lung va fi procesul de făcut ordine, vizualizez rezultatul final, inclusiv locul unde va fi ținut fiecare lucru în parte.

Dar asta fac eu, ca instructor. Scopul tău acum este pur și simplu să-ți faci o idee de ansamblu și să-ți recâștigi echilibrul. Nu pierde prea mult timp cu asta. Între zece și treizeci de minute ar trebui să fie suficient.

Procesul de evaluare îți dă de fapt o mică pauză. Simpla enumerare a spațiilor de depozitare din casă îți redă obiectivitatea. Dacă brusc îți dai seama, în plin

proces de evaluare, că nu este un moment potrivit pentru asta, poți reveni oricând la făcut ordine. Dacă acest inventar devine o povară și se bate cap în cap cu procesul de făcut ordine, atunci restabilește-ți prioritățile.

Pe de altă parte, dacă îți place să iei notițe și să ții evidența lucrurilor, atunci poți fi cât de meticulos vrei. Ai putea chiar să faci o listă cu conținutul fiecărui spațiu de depozitare. Una dintre clientele mele a ajuns chiar să țină un jurnal de făcut ordine. Prima pagină era dedicată „stilului de viață ideal". Urma o secțiune intitulată „Situația curentă (probleme legate de ordine, spații de depozitare, liste cu lucruri pe categorii)". Ultima parte era o evidență a progresului făcut, intitulată „Procesul de făcut ordine", în care nota totul, de la descoperirile făcute în timp ce făcea curat până la numărul de saci de gunoi folosiți.

— Îmi place să văd că am dus la bun sfârșit încă o categorie și să văd cum lista mea se umple de lucruri bifate ca fiind deja făcute, mi-a spus.

Dacă listele îți aduc atât de multă bucurie, dedică-le cât de mult timp vrei tu. Și dacă tot suntem la acest capitol, de ce să nu ne gândim și la alte modalități de a fi și mai bucuros atunci când faci ordine?

Tratamentul-șoc al fotografiilor cu dezordinea

Prima mea lecție cu T. urma să aibă loc peste o săptămână, când am primit următorul mail. Avea deja noțiunile de bază ale procesului de făcut ordine, avea o imagine a stilului de viață ideal, și părea foarte dornică să înceapă, dar, acum, entuziasmul ei părea să fi scăzut.

„Sunt, pur și simplu, descurajată de atâta dezordine și n-am chef deloc de un festival de făcut ordine", mi-a scris. Pur și simplu nu-mi mai găsesc nicio motivație... În continuare, enumera toate obstacolele întâlnite, ca de exemplu: „Una dintre camere a devenit spațiu de depozitare și cei doi copii ai mei nu fac altceva decât să tot strice ce am reușit eu să fac". La final, mi-a mărturisit: „Oricum nu voi putea niciodată să fac ordine, pentru că am grupa sangvină B" (în Japonia, există convingerea foarte răspândită că grupa sangvină influențează personalitatea, iar grupa A se spune că ar avea o predispoziție mai mare pentru ordine decât grupa B).

Deși, adesea, am tendința să spun „termină cu văicăreala și treci la treabă", știu că văicăreala e, de fapt, o dovadă că o persoană are încă energia să meargă mai departe. Șmecheria e să transformi dezordinea, care oricum va dispărea pentru totdeauna în foarte scurt timp, într-o sursă de distracție.

Cum? Făcând poze la fiecare cameră cât încă este dezordonată. Ați auzit bine. Vă încurajez să faceți câte poze vreți, cu imaginea de ansamblu a camerei, dar și cu poze de aproape cu conținutul fiecărui sertar. O simplă privire și vei înțelege că locul în care te afli e, de fapt, mult mai vraiște decât credeai. E posibil să fie grămezi de rufe murdare și hârtii împrăștiate peste tot, sau lucruri care să te facă să te întrebi cum de au ajuns acolo. O privire obiectivă asupra realității spațiului în care locuiești poate să fie șocantă și chiar să te aducă la disperare.

Dar de ce-aș vrea să adâncesc cuțitul în rană, ca să te fac să te simți și mai rău? Crede-mă, nu încerc să fiu rea. Știu foarte bine cât e de greu să te motivezi atunci când simți că

nu vrei să faci ceva. Însă din experiența mea am învățat că e mult mai bine să cazi cât de jos posibil, decât să tragi de tine și să încerci tot mai mult și mai mult. Când ajungi cel mai jos, te saturi să fii descurajat și te aduni mult mai repede.

Această metodă funcționează foarte bine nu numai înainte de a începe să faci ordine, dar și atunci când te simți sleit de puteri la jumătatea drumului. Bucură-te din plin de poze. Arată-le prietenilor, rădeți comparându-vă casele înainte și după maratonul de făcut ordine. După ce casa devine mai ordonată, nu-ți mai aduci aminte cum era pe vremea când era dezordine. O simplă privire pe aceste fotografii și vei înțelege exact cât de departe ai ajuns și vei avea forța de a merge mai departe. Atunci când clienții mei termină de făcut ordine și se uită la pozele făcute înainte de a începe, exclamă, fără excepție:

— A cui e casa asta atât de dezordonată?

Oricât de mare e dezordinea, nu face pauze, nu te opri, nu te lăsa

Au trecut mulți ani de la primul meu job în acest domeniu. Am văzut atât de multe case dezordonate, încât lucrurile pe care le întâlnesc, oricât ar fi de grave, nu mă mai iau prin surprindere. Trei sau patru maldăre de haine pe podea sunt ceva normal. Când mă lovește o avalanșă de hârtii, care îmi trece de glezne de cum deschid ușa unei camere, când nu văd înăuntru decât grămezi de cutii de carton, atunci sunt pregătită să mă apuc de treabă. Și totuși, când am ajuns acasă la K., m-au luat amețelile de la ce am văzut și am fost convinsă că intrasem în bârlogul unui demon.

La primul etaj era biroul lui K., iar al doilea și al treilea etaj erau spațiile de locuit. Am trecut prin holul biroului, care părea relativ gol, și am urcat scările. Când am deschis ușile spațiului de locuit, am simțit că intru în Zona Crepusculară.

Chiar în pragul ușii m-a întâmpinat cutia cu nisip a pisicii. Pe jos era plin de ceva ce semăna cu mâncare uscată pentru pisici și era aproape imposibil să nu calci în bobițele aruncate peste tot. Nici n-am făcut un pas, că am și strivit una de mărimea unui bob de cafea. În timp ce mă întrebam ce să fac cu firimiturile de pe papucii de casă, am privit în sus și orice gând legat de boabele pisicii a dispărut instantaneu.

Scările din fața mea erau alcătuite din cărți. De fapt, ca să fie clar, cărțile erau depozitate, teancuri de trei sau patru, pe fiecare treaptă a scărilor de lemn care nici nu se mai vedeau. Ignorând privirea mea șocată, K. a spus:

— Am atât de multe cărți. Depozitul din pod dă pe-afară, la propriu.

În timp ce vorbea, țopăia cu agilitatea unui meșteșugar obișnuit cu lucrările la înălțime, deși cărțile păreau pe punctul de a aluneca de sub papucii ei de casă pufoși. Eu, pe de altă parte, m-am ținut de balustradă și am urcat cu mare atenție, pas cu pas, convinsă că, dacă mi se întâmplă să cad, o să ajung cu capul direct în lada cu nisip a pisicii. Nu m-am putut abține să mă gândesc ce modalitate extraordinară de a descuraja și chiar de a prinde potențialii hoți ar fi o treabă ca asta.

Am reușit să ajung întreagă la etajul al doilea și să trec prin camera de zi, în care un perete întreg era alcătuit din cărți, fără să mi se citească vreo emoție pe

față. Dormitorul lui K. era, la propriu, o peșteră plină cu haine. Hainele atârnau de niște suporturi, de o parte și de alta a camerei, blocând lumina și reducând mult vizibilitatea.

Orele cu K. continuă și acum. Ca să fiu sinceră, durează mult, și va doborî, cu siguranță, recordurile celorlalți clienți ai mei. Dar casa ei a fost deja transformată într-o lume nouă față de momentul în care a început. Pentru că e pasionată de artă, K. merge la expoziții de trei sau patru ori pe lună. În timp ce făcea ordine, a descoperit multe piese de ceramică sau reproduceri după picturi celebre. Pe măsură ce dezordinea dispărea și pereții ieșeau din nou la iveală, a început să îi decoreze cu picturi. Într-un colț al camerei are acum o veritabilă galerie cu lucrări de Monet sau Renoir. A dispărut orice urmă a bârlogului locuit de un demon.

Chiar și așa, K. mă mai întreabă, din când în când:

— Știu că spațiile cu care am terminat sunt în continuare ordonate, dar ești sigură că e normal să dureze atât de mult timp?

Răspunsul meu este unul afirmativ și hotărât, pentru că e evident că procesul făcutului de ordine e în plină evoluție.

Oricât de dezordonată ar fi casa ta, ordinea are de-a face cu obiecte concrete. **Oricât de multe lucruri ai avea, numărul lor este unul finit.** Dacă poți identifica lucrurile care îți aduc bucurie, și dacă poți decide unde să le păstrezi, toată munca se va sfârși, până la urmă. Cu cât muncești mai mult, cu atât ești mai aproape de a avea o casă plină de bucurie. Așadar, nimic nu poate fi mai păgubos decât să renunți chiar în mijlocul procesului.

Odată ce ai făcut primii pași în maratonul făcutului de ordine, nu face pauze, nu te opri, nu renunța. Oricare ar fi situația ta în acest moment, tot îți poți transforma casa într-un loc care să-ți aducă bucurie. Îți garantez asta, pentru că **făcutul de ordine nu minte niciodată**. Opusul este, de asemenea, adevărat. Dacă nu te ții de el, maratonul ordinii nu se va termina niciodată. Așa că, dacă te-ai oprit la jumătatea drumului, nu mai tot amâna. E timpul să te reîntorci la treabă.

Dacă nu te pricepi la făcut ordine, vei trece printr-o schimbare dramatică

— Te pricepi sau nu la făcut ordine? îmi întreb clienții înainte de a începe.

În general, primesc unul din următoarele trei răspunsuri: mă pricep, nu prea mă pricep sau nu mă pricep deloc, iar incidența e de 1 față de 3 sau 6.

Oamenii care spun că se pricep au, în general, case destul de ordonate. Întrebările lor sunt extrem de concrete pentru că ei au încercat deja diferite metode. Eu nu fac altceva decât să le răspund la întrebări specifice, ca de exemplu „e mai bine să țin aspiratorul în dulap sau în debara?“ sau „aici țin prosoapele, la baie, crezi că e bine?“. Se pricep și să aleagă ceea ce le aduce bucurie, așa că treaba merge foarte repede. De cele mai multe ori, au nevoie doar de o reevaluare a spațiilor de depozitare și am terminat.

Oamenii care nu se prea pricep la făcut curățenie măcar încearcă, în felul lor, și pot să continue așa fără probleme. Dar pentru că se străduiesc atât de tare, e

păcat să nu își eficientizeze munca. Poate că au deja locuri clar stabilite pentru toate lucrurile, dar sunt încă multe lucruri care nu le aduc bucurie, iar sistemul de depozitare e unul complicat, cu obiecte din aceeași categorie împrăștiate prin toată casa. De obicei, lecțiile mele le oferă acestor oameni noțiunile de bază.

În sfârșit, există categoria celor care nu se pricep absolut deloc la făcut ordine. Maratonul lor începe atunci când le trec pragul casei. Atunci când văd toate lucrurile aruncate de-a valma, mă întreb dacă au făcut toată dezordinea aia intenționat, cu scopul de a mă distra pe mine, știind că sunt obsedată de curățenie. O clientă mi-a spus că ea credea că o cameră nu e decât un spațiu de depozitat lucruri. De cele mai multe ori, înainte ca clienții mei să-și da seama ce anume le aduce bucurie și ce nu, trebuia să eliberez o porțiune de podea și să dau cu aspiratorul acolo, ca să avem unde pune toate hainele la un loc.

Chiar dacă un client se pricepe sau nu se pricepe la făcut ordine, poate învăța cum să facă asta. Dar cei care cred că sunt complet lipsiți de speranță trec prin cele mai dramatice transformări. Odată ce învață cum anume, vor continua să facă ordine cu o conștiinciozitate fără margini. Felul în care ne percepem abilitățile de a face ordine se dovedește a fi, până la urmă, extrem de subiectiv. Oamenii care cred că sunt groaznici la făcut curățenie, pur și simplu, nu au știut niciodată cum să facă asta corect, și, prin urmare, n-au știut niciodată ce înseamnă să ai o casă ordonată.

Odată am primit un e-mail de la soțul uneia dintre clientele mele, care mi-a spus că soția lui „pare o altă

persoană". Pe vremuri, era genul care nu observa lucrurile din jur, nici în sensul bun al cuvântului, nici în cel rău. „Nu se uita niciodată în jos, nu se întorcea, nu punea nimic la loc. N-o deranja asta absolut deloc. Eu eram cel care făcea toată ordinea în casă, dar acum parcă e o altă persoană, e extrem de preocupată de ordine."

Imaginează-ți ce impact poate avea o astfel de schimbare în viața ta. **„Zeul ordinii" nu abandonează pe nimeni niciodată, nici măcar pe cei care nu cred în ei înșiși.** Dar pentru început trebuie să iei decizia de a te apuca de treabă. Nu ne putem transforma viețile decât dacă ne dorim asta cu adevărat. Și, atunci când terminăm, „zeul ordinii" cu siguranță ne va recompensa.

2.

Cum să îți umpli casa de bucurie

Imaginează-ți stilul de viață ideal într-o singură fotografie

„Termină întâi de aruncat." Sunt sigură că știi deja că asta este una dintre regulile de bază ale Metodei KonMari. Dacă începi să te gândești unde să depozitezi tot felul de lucruri înainte de a termina de aruncat din ele, n-o să ajungi foarte departe. Din acest motiv este absolut necesar ca, la început, să te concentrezi pentru a termina întâi de aruncat.

Cei care v-ați început deja maratonul de făcut ordine știți că, deși primii pași au fost mai ezitanți, după ce-ți intri în mână, e chiar distractiv să scapi de lucruri. Totuși, acesta este un semnal de alarmă. Doar pentru că îți dă o senzație de bine nu înseamnă că trebuie să te transformi într-o mașină de aruncat. **Doar aruncând lucruri, pur și simplu, nu vei reuși să îți aduci bucuria în viață.**

Scopul nu este să arunci lucruri. Ceea ce contează este să păstrezi lucrurile care îți aduc bucurie. Dacă arunci tot, până rămâi cu o casă goală, nu cred că te vei bucura prea mult să trăiești în ea. Scopul nostru, atunci când facem ordine, e să creăm un spațiu plin cu lucruri care ne plac mult.

De aceea este foarte important ca tot procesul să înceapă cu identificarea stilului de viață pe care tu îl consideri ideal. Și, de aceea, am o rugăminte. Nu-ți îngrădi visurile. Imaginea ta ideală nu este nici un obiectiv fix și nici o obligație de îndeplinit, deci nu te cenzura. Dă-ți frâu liber celor mai sălbatice fantezii. Vrei să trăiești ca o prințesă într-o cameră cu mobilă și cuverturi albe ca zăpada? Vrei o încăpere elegantă și superbă, cu picturi frumoase pe pereți? Sau poate că vrei o cameră plină cu plante, care să-ți dea impresia că trăiești într-o pădure.

Acestea fiind spuse, poate că unora o să li se pară greu să-și identifice stilul de viață ideal. În acest caz, vă sugerez să găsiți o singură imagine care să reprezinte acest ideal. Desigur, imaginea poate fi doar în mintea voastră, însă, dacă aveți măcar o fotografie care să vă facă să vă gândiți „da, acesta este genul de spațiu în care vreau să trăiesc", acest lucru va schimba complet felul în care vă raportați la a face ordine.

Când cauți o imagine de acest fel, e important să o faci temeinic, dar, în același timp, s-o faci și repede. Dacă te gândești „ei, o să găsesc o fotografie, la un moment dat, așa că mai bine aștept", momentul acela nu va veni niciodată. Soluția este să deschizi cât mai multe reviste de

specialitate și să te uiți la toate, în același timp. Poate că e mai distractiv să te uiți în fiecare zi la altă revistă, dar, dacă procedezi așa, riști să nu te poți hotărî niciodată. S-ar putea să-ți schimbi părerea zilnic și va fi mult mai greu să identifici stilul pe care ți-l dorești. Interioarele pe care o să le vezi în reviste sunt toate fabuloase. Într-o zi vei fi atras de interioare în stil japonez, și, în altă zi, de interioare tip resort. E mai ușor să identifici ce anume te atrage dacă te uiți la mai multe interioare în același timp. De exemplu, s-ar putea să observi că te atrag camerele albe sau camerele cu plante, mai degrabă decât un stil anume.

Împrumută de la bibliotecă un teanc de astfel de reviste sau cumpără-le și răsfoiește-le repede. Când găsești o imagine care îți spune ceva, păstreaz-o în agendă sau la vedere, pe birou, ca să poți reveni la ea ori de câte ori ai nevoie.

Păstrează cu încredere obiectele din zona gri

Experții în ordine recomandă adesea să păstrăm într-o cutie separată lucrurile de care nu suntem siguri. Dacă după trei luni n-au fost folosite, pot fi aruncate. Pare o idee foarte bună și, de asemenea, și foarte simplă. Metoda KonMari, dimpotrivă, stipulează exact opusul, poate și pentru că această abordare nu a fost deloc potrivită pentru mine, chiar dacă am încercat s-o aplic doi ani și jumătate.

Când am descoperit această metodă, mi s-a părut nu doar foarte simplă și logică, dar și scuza perfectă să scap

de anumite lucruri. „Ei bine, n-am folosit asta trei luni, deci presupun că nu mai are rost să insist.“ Pe vremea aceea devenisem atât de obsedată de ordine, încât am început să simt că aruncam prea multe lucruri, iar logica acestei metode se potrivea perfect cu un vag sentiment de vină pe care îl dezvoltasem. Poate tocmai din această cauză am reușit să mă țin de ea doi ani și jumătate, un lucru neobișnuit pentru mine.

Primul pas a fost să pun tot ce aparținea zonei gri, adică tot ce nu mă entuziasma, într-o pungă de hârtie pe care am depozitat-o în dulap, pe raftul de jos, în partea dreaptă. Ar fi trebuit să notez pe fiecare obiect în parte „data judecății“, dar am sărit peste partea asta pentru că n-aveam prea multe lucruri.

N-am folosit niciodată lucrurile din pungă. În teorie, ceea ce ajungea în pungă era un obiect salvat de la aruncare. Lucru care ar fi trebuit să mă facă fericită, dar în realitate aveam o problemă de conștiință de fiecare dată când o vedeam. Îmi aranjasem hainele în dulap în așa fel încât să fie mai ridicate în partea dreaptă, lucru care ar fi trebuit să îmi dea o stare de bine, dar imaginea pungii era ca un pumnal în inimă. M-am gândit că, dacă aș muta-o spre stânga, m-ar ajuta, dar nimic nu s-a schimbat.

Am recuperat un cuțit pentru hârtie, cu mâner de bambus, pe care mi-l făcuse cadou cineva, și am început să-mi deschid scrisorile cu el, chiar dacă, de fapt, nu prea aveam nevoie să fac asta. Am scos un carnețel de notițe cu personaje din desene animate pe el, cumpărat din greșeală și care nici măcar nu-mi plăcea, dar

am reușit să-l folosesc doar o dată sau de două ori. Aveam deja mai multe carnețele decât aș fi putut folosi vreodată, și care, pe deasupra, chiar îmi plăceau. Și toate astea pentru că mă tot gândeam că se apropie „ziua judecății". Până să-mi dau seama, ajunsesem să aștept cu nerăbdare să treacă cele trei luni. Pe măsură ce se apropia termenul, am început să am mustrări de conștiință că nu foloseam lucrurile din pungă. În cele din urmă, m-am simțit de trei ori mai vinovată când am aruncat lucrurile decât atunci când le-am pus în pungă. Ultima dată când am pus lucruri acolo am uitat de ele pentru o jumătate de an.

Acum, că am trecut prin această experiență, aș vrea să pot sta un pic cu mine cea de pe vremuri ca să-i dau niște sfaturi. „Ascultă-mă", i-aș spune. „Dacă nu reușești să arunci ceva, păstrează acel lucru fără vreun sentiment de vină. Nu trebuie să pui lucrurile în pungi separate." În loc să stai și să aștepți să vezi dacă vei folosi un lucru în următoarele trei luni, de ce să nu te uiți în urmă la ultimele trei luni și să iei decizia chiar acum?

Încearcă să privești totul din perspectiva lucrurilor din pungă. În esență, le-ai spune următoarele: „Știți, nu mă dau deloc în vânt după voi și nu cred c-o să vă mai folosesc vreodată, dar așteptați aici, în pungă, trei luni". După ce le-ai respins și le-ai izolat, nu faci altceva decât să le supui și la umilința de a auzi, trei luni mai târziu: „Exact cum am bănuit. Nu mă dau deloc în vânt după voi". Apoi le vei arunca oricum. Asta e tortură curată.

În cartea mea susțin că este o crimă să pedepsești lucrurile numai ca să justifici aruncarea lor mai târziu. Să le pui deoparte înseamnă să stai agățat de lucruri care nu îți aduc bucurie. **Există numai două opțiuni: păstrează-le sau aruncă-le. Și, dacă ai de gând să le păstrezi, asigură-te că vei avea grijă de ele.**

Când te hotărăști să păstrezi ceva din zona gri, poartă-te cu acel lucru de parcă a fi ceva prețios, în loc să-i dai, fără tragere de inimă, o perioadă de grație de trei luni. Acest lucru te va elibera de orice sentiment de vinovăție sau de ambivalență. Pune acel obiect undeva unde să îl vezi, ca să nu uiți de existența lui. Ai putea decide, de exemplu, că te vei despărți de ceva dacă nu-l vei folosi până la vară, dar, chiar și așa, atâta timp cât este la tine în casă, tratează-l cu recunoștință, ca și cum ar fi ceva ce-ți place mult. Și dacă, în final, îți dai seama că nu-ți mai aduce bucurie și că și-a îndeplinit rolul în viața ta, mulțumește-i pentru tot ce a făcut pentru tine și descotorosește-te de el.

Repet, ca să fie clar. **În loc să ascunzi lucrurile din zona gri, păstrează-le la vedere, în mod conștient.** Prețuiește-le ca pe orice altceva care îți aduce bucurie în viață.

O casă plină cu bucurie este ca un muzeu de artă personalizat

Deoarece mi-am petrecut aproape toată viața uitându-mă la tot felul de obiecte, inclusiv cele din casele clienților mei, am descoperit trei elemente

comune legate de sentimentul de atracție: frumusețea în sine a obiectului (atracția înnăscută), cantitatea de dragoste cu care a fost înconjurat (atracția dobândită) și istoria sau semnificațiile dobândite (valoarea de experiență).

Chiar dacă, în afară de făcut ordine, nu prea am alte preocupări, îmi place foarte mult să-mi petrec timpul în muzee de artă. Îmi place să mă uit la picturi, dar și la fotografii, însă expozițiile mele preferate sunt cele care reunesc obiecte din viața cotidiană, de exemplu, vase sau urne. Cred că faptul că au fost apreciate de atât de mulți oameni le rafinează și le sporește valoarea, dincolo de valoarea lor reală. Uneori, văd o lucrare într-un muzeu și poate că, la prima vedere, pare banală, dar, de fapt, exercită o atracție irezistibilă. În cele mai multe cazuri, mă gândesc că acest magnetism vine din faptul că proprietarii au prețuit acel lucru.

Dau peste obiecte cu aceeași putere de atracție misterioasă și în casele clienților mei. De exemplu, N. locuia într-o casă elegantă, care aparținuse familiei ei de patru generații, și avea foarte multe vase. Dulapul din sufragerie și cele din bucătărie erau pline și mai erau și alte vase împachetate în cutii, în depozit. Când le-am adunat pe toate sus și le-am așezat pe podea, au ocupat trei covoare tatami cu ele (aproape doi metri pătrați de podea). Până la acel moment, N. aproape terminase de ordonat categoria *komono* (obiecte diverse) și devenise foarte pricepută la sortat lucruri. O vreme, nu s-au auzit decât sunetul vaselor pe care le lua de pe podea și le punea la loc și vocea ei șoptită spunând:

— Farfuria asta îmi aduce bucurie. Cana asta nu.

În cursul acestui proces, în general, stau cu ochii pe obiectele din mâinile clienților mei, timp în care mă gândesc cum să organizez depozitare acestora. Brusc, ochii mi s-au oprit pe o farfurie micuță din colțul cu obiecte care aduc bucurie.

— Farfuria asta e foarte specială, nu? am întrebat.

N. m-a privit surprinsă.

— Nu, nu în mod deosebit. Ca să fiu sinceră, am și uitat c-o am. Nu-mi place nici stilul ei în mod deosebit, dar are ceva ce mă atrage.

Farfuria puțin cam grosolană, de un gri simplu, fără ornamente, părea să nu fie din același film cu celelalte vase pe care le alesese, majoritatea cu modele colorate.

După lecție, mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că o întrebase pe mama ei despre farfurie. Se pare că bunicul lui N. făcuse acea farfurie pentru bunica ei, care o prețuise până la sfârșitul vieții ei.

„E așa de ciudat", mi-a scris N. „Chiar dacă nu știam această poveste, farfuria tot a aprins în mine o scânteie de bucurie." A continuat prin a-mi relata mai multe întâmplări legate de farfurie. Când am mers din nou la ea acasă, am observat că farfuria ajunsese pe altarul budist și era plină cu dulciuri, iar căldura pe care o emana în spațiul din jurul ei m-a impresionat profund.

Sunt convinsă că lucrurile care au fost iubite și prețuite dobândesc eleganță și un caracter aparte. Atunci când suntem înconjurați numai de lucruri care ne aduc bucurie, când le copleșim la rândul nostru

cu dragoste, ne putem transforma casa într-un spațiu plin cu obiecte prețioase, propriul nostru muzeu de artă.

Adaugă culoare vieții

„Am terminat de făcut ordine și casa mea e acum frumoasă și curată. Dar am senzația că ceva e încă neterminat." Casele oamenilor care gândesc așa au, în general, un lucru în comun: le lipsește culoarea.

Atunci când se termină procesul de sortare, e timpul să adăugăm bucurie. În mod normal, putem face acest lucru decorând spațiul cu lucruri care ne plac mult, dar pe care nu le-am putut folosi înainte pe deplin. Dar oamenii care au foarte puțină experiență la ales lucruri care să le aducă bucurie vor trebui să scormonească după ele. Ceea ce lipsește, de cele mai multe ori, în viețile acestor oameni, este culoarea. Soluția ideală ar fi să cumpărăm draperii sau cuverturi noi în culorile noastre preferate sau să agățăm pe perete un tablou care ne place, dar poate că această opțiune nu este mereu la îndemâna tuturor.

În astfel de cazuri, soluția cea mai simplă e să folosim flori. Dacă florile tăiate ți se par dificil de aranjat, sunt bune și plantele în ghiveci. Eu am început să folosesc flori ca să-mi înfrumusețez camera pe vremea când eram la liceu. Ca să fiu mai exactă, am folosit o singură floare de gerbera, care m-a costat numai o sută de yeni, adică aproximativ un dolar.

M-am tot întrebat de ce mi s-a părut mereu atât de importantă culoarea, dar într-o zi mi-am dat seama

brusc că are legătură cu mâncarea pe care o gătea mama. Pentru fiecare masă pregătea mai multe feluri, iar rezultatul era foarte colorat. Dacă era prea mult dintr-o culoare, de exemplu tocană de pui cu brusture, soté de porc cu ciuperci, supă miso de vinete, tofu călit cu sos de alge deasupra, se uita înspre masă și spunea: „Prea mult maro. E nevoie de mai multă culoare". Și apoi adăuga roșii feliate. În mod surprinzător, acel detaliu atât de mic înviora întreaga masă și făcea totul mult mai plăcut. Casele noastre sunt la fel. Dacă o cameră pare searbădă, o singură floare o poate înveseli.

Cândva am vizitat casa unei celebrități ca să țin o lecție pentru un program TV. Locuia într-un apartament de tip duplex, cu spațiul de lucru plasat deasupra spațiului de locuit. Biroul de lucru era relativ curat și ordonat, avea o singură cutie de carton cu documente pusă pe jos. După o inspecție rapidă, am coborât la parter, ne-am dus în dormitor și acolo am intrat într-o lume șocant de diferită.

Primul lucru care mi-a sărit în ochi au fost șase jocuri de tip pinball, dispuse în vârful unui raft de cărți aflat pe perete. Casetele de display erau decorate cu personaje de desene animate și aveau lumini intermitente, iar în cameră se auzea puternic zgomotul aparatelor de joc. Am mai întâlnit oameni cu table de darts sau mese de mah-jongg, dar nu am văzut niciodată o casă mobilată cu automate de jocuri. Mai erau încă două care așteptau, în dulap.

— Lucrurile astea îmi aduc atât de multă bucurie! mi-a explicat ea, zâmbind cu încredere.

Automatele de jocuri erau pentru ea ceea ce sunt florile pentru mine, m-am gândit, sau poate chiar mai mult! Când am terminat de aranjat, mașinăriile cu lumini intermitente erau dispuse la vedere de jur împrejurul camerei, care probabil arăta pentru ea ca un paradis plin de bucurie.

E mult mai important să îți decorezi casa cu lucrurile pe care le iubești decât să o păstrezi searbădă, fără lucrurile care îți aduc bucurie. Când se termină maratonul de făcut ordine, casele multor clienți par, de multe ori, destul de goale, dar ele se schimbă și se dezvoltă rapid. Un an mai târziu, bucuria e deja vizibilă. Lucrurile care le plac sunt expuse la vedere și de multe ori draperiile sau cuverturile sunt schimbate cu unele în culorile lor preferate. Dacă îți imaginezi că ordinea înseamnă doar să scapi de lucrurile adunate în timp, să știi că te înșeli. Ține minte că adevăratul scop al ordinii este să găsești și să păstrezi lucrurile care îți plac cu adevărat, să le expui cu mândrie în casa ta, și să trăiești o viață plină de bucurie.

Cum să folosești lucrurile „nefolositoare" care îți aduc bucurie

„Nu știu sigur dacă obiectul ăsta o să-mi mai folosească la ceva. Dar, când mă uit la el, îmi aduce bucurie. E un motiv suficient de bun să-l păstrez!" De obicei, clienții mei spun asta ținând în mână un obiect oarecare, lipsit de vreun scop anume, ca de exemplu o bucată de material sau o broșă stricată.

Dacă te face fericit, atunci alegerea corectă este să păstrezi acel lucru cu încredere, indiferent ce vor spune alții. Chiar dacă îl ții într-o cutie, tot te vei bucura când îl vei scoate să te uiți la el. Dar, dacă tot îl păstrezi, de ce să nu îl folosești cât mai bine posibil? Lucruri care altora li se pot părea lipsite de sens, lucruri pe care numai tu ai putea să le iubești — acestea sunt lucrurile pe care ar trebui să le expui.

În general, există patru modalități de a-ți decora casa cu astfel de obiecte: așezându-le pe ceva (miniaturi, animale de pluș etc.), atârnându-le (brelocuri, podoabe pentru păr etc.), lipindu-le sau fixându-le cu piuneze (vederi, hârtie de împachetat etc.) sau folosindu-le pentru a acoperi sau a împacheta (orice se poate plia, de exemplu bucăți de material, prosoape etc.).

Să începem cu prima categorie — obiecte pe care le poți așeza pe ceva. Chiar dacă pare destul de clar, în această categorie nu intră doar ornamentele sau figurinele care au fost create în acest scop, ci și alte obiecte. Puse la grămadă pe un raft, pot arăta destul de dezordonat, de aceea sugestia mea este să fie „armonizate" punându-le împreună pe o farfurie, o tavă, o bucată frumoasă de material sau într-un coș. Nu numai că vor arăta mai ordonat, dar vor fi și mai ușor de curățat. Desigur, dacă preferi stilul mai simplu și vrei să le pui direct pe un raft, poți face și asta. Sau poți folosi o vitrină, dacă ai așa ceva.

Pe lângă expunerea undeva la vedere, te poți distra și așezându-le într-unul dintre spațiile tale de depozitare. O clientă de-a mea, de exemplu, a decorat un corset mare cu o broșă cu o imitație de piatră prețioasă în formă

de broască, astfel încât fața broaștei ieșea din mijlocul corsetului. A pus acest lucru în spațiul dintre sutiene, în sertar. Nu voi uita niciodată zâmbetul de pe fața ei când mi-a spus:

— Numai să-i văd fața de fiecare dată când deschid sertarul și sunt atât de fericită!

Pentru a doua categorie, obiecte care pot fi atârnate, poți folosi brelocuri sau podoabe pentru păr ca elemente distinctive în dulapul cu haine, pur și simplu trecându-le peste agățătorile umerașelor. O altă modalitate de a decora umerașele este să înfășori partea de agățat cu funde de la cutiile de cadouri sau cu un colier pe care nu-l mai porți. Sau poți atârna obiecte în cuiele de pe pereți, la capetele draperiilor, sau oriunde în altă parte ți se pare ție potrivit. Dacă obiectul este prea lung și arată ciudat, îl poți tăia sau lega pentru a-i ajusta lungimea.

Dacă ai atât de multe lucruri încât rămâi fără locuri de atârnat, încearcă să le aduni la un loc și să faci din ele un singur ornament. Una dintre clientele mele a făcut o perdea din agățători pentru telefoane mobile cu o mascotă locală care îi plăcea foarte tare, și a agățat perdeaua în holul de la intrare. Chiar dacă fețele mascotei atârnate așa în aer păreau bizare, proprietara a declarat că îi transformau holul de intrare într-o „intrare în paradis".

Și am ajuns și la a treia categorie, obiecte care pot fi fixate cu piuneze sau lipite. Să-ți decorezi interiorul dulapului cu postere pe care nu ai unde să le pui în altă parte este o practică comună în Metoda KonMari. Acest lucru poate transforma orice spațiu de depozitare

într-un loc încântător, inclusiv dulapurile de bucătărie sau dulapul de haine, partea din spatele rafturilor, sau fundul sertarelor. Poți folosi bucăți de material, hârtie, sau orice altceva îți provoacă bucurie.

Am observat de curând cum mulți dintre clienții mei își fac un fel de tăblițe cu imagini care îi inspiră, ca de exemplu poze cu niște case de vis sau fotografii din țări pe care vor să le viziteze. Sunt un fel de colaje de lucruri care le provoacă bucurie. Dacă ți se pare o idee interesantă, fă și tu unul care chiar să-ți placă.

În ultima categorie intră obiectele care pot fi folosite pentru ambalat. Ea include orice e flexibil, ca de pildă resturi de material, prosoape de mâini, genți din pânză, sau haine cu modele și materiale care îți plac, dar care nu îți mai vin. Astfel de obiecte pot fi folosite pentru a masca multitudinea de cabluri, care sunt lungi și inestetice, sau pentru a feri de praf obiecte de uz casnic în perioada în care nu sunt folosite, ca, de exemplu, ventilatoarele pe timp de iarnă. Pilotele și păturile groase pot fi rulate astfel încât să iasă aerul din ele și păstrate într-o pungă din pânză. Această metodă funcționează la fel de bine ca pungile pentru vidare.

Dacă îți place să coși, poți face cu ușurință huse din haine vechi, croșetându-le pe margine astfel încât să nu se destrame. Poți crea un spațiu frumos, pur și simplu, adunând lucruri într-o bucată de material cu imprimeuri atrăgătoare.

La final, oriunde te-ai uita, o să vezi ceva ce-ți place. Când deschizi un sertar sau un dulap, când te uiți în spatele ușii sau pe rafturi, inima o să-ți fie inundată de

Depozitează într-un mod creativ

Așază lucruri

Agață lucruri

Fixează cu piuneze sau lipește lucruri

Înfășoară lucruri în diverse materiale

bucurie. Poate părea un vis imposibil, dar stă în puterea ta să-l îndeplinești chiar acum. Dacă ai obiecte amestecate care îți plac, chiar dacă par inutile, te rog dă-le o șansă să fie în lumina reflectoarelor. Cu siguranță există un motiv pentru care le-ai ales și le-ai adus la tine în casă. Sunt aproape sigură că toate își doresc să-i poată fi de folos proprietarului.

Atunci când, din întâmplare, dai peste astfel de obiecte care îți aduc bucurie, dar par complet inutile, în timpul procesului de făcut ordine, recomandarea mea e să le pui deoparte în categoria „decorațiuni", până când termini ce ai de făcut. Chiar dacă te-ai putea opri la o adică să decorezi de fiecare dată când dai peste un astfel de obiect, și, eventual, mai ai de luat și niște decizii, acest lucru îți poate întrerupe procesul de făcut ordine. Se pare că inspirația pentru decorat vine atunci când maratonul ordinii s-a încheiat, casa e curată și ordonată, iar bucuria e la cote maxime.

Creează-ți un spațiu personalizat

O clientă de-a mea a făcut ordine într-o debara micuță și a transformat-o în spațiul ei personal. A decorat-o cu o canapea mică și confortabilă pe care n-o mai folosea, a făcut un raft pentru cărți, tăiat dintr-un set mai vechi de rafturi, a acoperit pereții cu un material care îi plăcea, în loc să folosească tapet, și din niște decorațiuni de Crăciun a improvizat o veioză în stil candelabru. A făcut toate astea singură. I-a luat trei luni, dar ce a ieșit era o ascunzătoare adorabilă. Când nepoții ei merg la ea în vizită, intră în camera aceea și nu mai vor să iasă de acolo.

„Sunt atât de fericită când îmi petrec timpul aici, citind sau ascultând muzică", mi-a spus.

Asigură-te că ai în casă un loc care să fie numai al tău, un spațiu personalizat, plin numai cu lucrurile pe care le iubești. Dacă n-ai o cameră întreagă la dispoziție, folosește o parte din dulap. Dacă ai un birou al tău, acesta poate deveni spațiul tău personal. Dacă ești părinte și stai acasă cu copilul, petrecând mult timp în bucătărie, amenajează-ți un colț acolo care să emane bucurie. Una dintre clientele mele a folosit un panou de plută pe care a expus poze cu copiii ei, cu urmele mânuțelor lor și cu cadourile primite de Ziua Mamei. „A început să-mi placă să gătesc și mai mult decât înainte", mi-a spus ea cu vădită satisfacție.

Beneficiile creării unui astfel de spațiu, indiferent de loc sau de mărime, sunt nemăsurate. Când ai un loc al tău, plin cu bucurie, e ca și cum ai avea în buzunar un încălzitor pentru mâini, într-o zi foarte friguroasă.

Una dintre clientele mele era îndrăgostită de decorațiunile cu ciuperci. Avea cărți poștale cu ciuperci, figurine în formă de ciuperci, brelocuri de care atârnau ciupercuțe, un bețișor pentru curățat urechile cu o ciupercă mică la capăt și gume de șters în formă de ciuperci. „Știi, de fapt, forma lor e cea care mă atrage atât de mult. Umflate în partea de sus și atât de delicate în partea de jos. Și modestia lor. Pentru că ele cresc la umbra marilor copaci." Radia de fericire când vorbea despre toate virtuțile ciupercilor, și era minunat să vezi cât de multă bucurie îi aduceau ele. Însă, din nefericire, nu erau păstrate la vedere. Cărțile poștale cu ciuperci rămâneseră în învelitorile lor de plastic, miniaturile erau încă în cutii

și toate erau îngrămădite la un loc într-o cutie mare de metal, în care pe vremuri fuseseră biscuiți.

Când am întrebat-o cât de des deschide cutia de metal ca să se uite la toate acele obiecte, mi-a spus că o dată pe lună. Așadar, și dacă petrecea două ore uitându-se la ele, de fiecare dată, tot n-ar fi obținut în total mai mult de douăzeci și patru de ore de bucurie într-un an. În ritmul ăsta, ciupercile ei iubite aveau să prindă mucegai. Acesta e cel mai potrivit moment să îți organizezi un spațiu personalizat, să-l decorezi cu lucrurile care-ți plac, după cum îți poftește inima.

Clienta de care v-am povestit și-a creat un spațiu personalizat, dedicat ciupercilor, în interiorul dulapului. A decorat capacele cutiilor de plastic transparente, în care depozita lucruri, cu cărți poștale cu ciuperci, a acoperit lenjeriile de pat cu o bucată mare de material imprimat cu ciuperci, a decorat umerașele cu brelocuri cu ciuperci și și-a etalat toate miniaturile cu ciuperci într-un coș așezat pe unul din rafturi.

Imaginează-ți cum ar fi să vii acasă după o zi lungă și obositoare la muncă și să ai locul tău unde să-ți reîncarci bateriile. Dacă ai scăpat deja de multe dintre lucrurile de prisos, dar simți că în casa ta tot nu există bucurie, încearcă să aduni obiectele care chiar îți plac și să le grupezi într-un singur loc, în care să-ți creezi un spațiu special, numai al tău. După asta ar trebui să simți că te bucuri din ce în ce mai mult de timpul petrecut acasă.

3.

Tot ce trebuie să știi despre cum să depozitezi lucrurile fără efort

În timp ce faci ordine, depozitarea e temporară

Chiar când ordinea pare să meargă lin și fără probleme, te trezești brusc copleșit de neliniște. Ai redus considerabil cantitatea de lucruri pe care le deții, dar încă n-ai stabilit unde să depozitezi ceea ce a rămas. Și nu numai asta, dar în cameră pare să se fi făcut din nou dezordine. Se poate să fi fost doar în mintea ta?

Nu, și toate acele sentimente nu sunt nici ele imaginare. Mulți oameni trec prin asta, mai ales după ce au terminat cu hainele și cu cărțile și sunt în plin „test al bucuriei" la capitolul *komono* (obiecte diverse). Și eu am fost îngrijorată ani la rând de același lucru. Dar poți să stai liniștit. E normal ca într-o cameră să se facă dezordine în plin proces de făcut ordine. Categoria *komono*, în special, cuprinde o mare varietate de obiecte și e normal să se facă destul de multă dezordine înainte să termini.

Mai demult, insistam ca, după ce-și termina fiecare categoria *komono*, clienții mei să decidă unde vor urma să fie depozitate acele lucruri. „Obiectele de papetărie trebuie puse în acest sertar, te rog.“ „După ce termini cu ele, uneltele merg în magazia aia de scule.“ Și așa mai departe. După ce ai depozitat lucrurile, camera pare instantaneu mai ordonată și, mai mult de-atât, îmi creează și mie o imagine de profesionistă. Ai dreptate, încercam și eu să mă dau mare.

Dar e foarte dificil să ai o idee clară despre *komono*-ul tău până nu treci prin toate obiectele. Numărul categoriilor este atât de mare, și lucrurile pe care oamenii le dețin diferă mult de la un individ la altul. Ca să facă lucrurile încă și mai complicate, clienții au modalități diferite de clasificare. Un cuțit pentru desfăcut cutii, de exemplu, poate merge în categoria „papetărie“, pentru unii, și în categoria „meșteșuguri“, pentru alții. De asemenea, pe măsură ce procesul înaintează, oamenii pot revizui sau mări conținutul unei categorii. „Poate acest încălzitor de buzunar pentru mâini ar trebui să intre în categoria articole medicale.“

După ce le ceream clienților mei să depoziteze lucrurile pe măsură ce făceau ordine, o grămadă de sertare foarte bine organizate ieșeau la iveală și îmi dădeam seama că obiecte din aceeași categorie ajungeau de fapt împrăștiate prin toată casă. Simțeam cum mă cuprinde panica și cum mi se golește mintea. În cele din urmă, trebuia să spun: „Îmi pare rău, dar te-ai supăra dacă am mai scoate încă o dată *komono*-ul și am mai arunca o privire?“ După care trebuia să încep rearanjarea pe

categorii. În loc să-i ajut să economisească timp, îi ajutam să-l irosească.

După ce am repetat această greșeală de câteva ori, am înțeles în cele din urmă că depozitarea capătă sens abia la final. Numai după ce ai terminat de sortat totul, poți să-ți dai seama câte lucruri ai cu adevărat și să identifici corect categoria căreia îi aparțin. Din acest motiv, depozitarea trebuie privită ca fiind ceva temporar pe toată durata procesului de făcut ordine.

Un alt lucru important în acest proces este să păstrezi tot ce se încadrează într-o categorie (de exemplu, obiectele de papetărie sau articole medicale) într-o cutie sau într-un recipient asemănător, nu într-o pungă de hârtie sau de plastic, pentru că nu vei putea vedea clar lucrurile pe care ai decis să le păstrezi. În acest fel, vei avea o idee despre cât de multe lucruri ți-au mai rămas.

Când ai terminat cu „testul bucuriei" pentru întreaga categorie *komono*, nu mai trebuie decât să decizi unde să depozitezi fiecare categorie. E posibil să ai atât de multe lucruri, încât să nu le poți face față într-o singură zi. În cazul ăsta, nu e nicio problemă dacă pui provizoriu cutiile într-un dulap, ca să-ți poți vedea în continuare de viață.

Dacă în timp ce faci ordine te trezești cu un surplus de cutii de plastic pentru depozitare, regula e să le pui deoparte, nu să le arunci. Pune-le într-un loc destinat obiectelor pentru depozitare și le poți folosi la final pentru a „regla conturile" cu lucrurile pe care le ai de depozitat. Desigur, dacă ai aruncat deja atât de multe lucruri încât ai mai multe cutii decât ai nevoie, le poți arunca imediat pe cele care îți prisosesc.

Depozitează în funcție de material

Ca să fiu sinceră, felul în care decid unde să depozitez lucrurile este destul de aleatoriu, dar rezultatul final are un aspect unitar, pentru că iau în considerare materialele. Când îmi planific dispunerea tuturor spațiilor de depozitare, am în vedere materialul din care este făcut fiecare lucru, de exemplu hârtie sau pânză ori pământ, și păstrez lucrurile făcute din materiale asemănătoare în același loc.

Cele trei categorii principale de materiale pentru mine sunt pânza, hârtia și electricele, pur și simplu pentru că sunt cel mai ușor de identificat, cele mai numeroase și de multe ori cel mai des împrăștiate prin toată casa. În general, depozitez lucrurile din categoria „pânză", ca de exemplu șorțuri, plase din material textil, așternuturi de pat, lângă haine, care sunt reprezentative pentru această categorie. Documentele, carnetele, cărțile poștale, agendele și plicurile le țin în apropierea rafturilor de cărți, pentru că liderii categoriei „hârtie" sunt cărțile. În categoria „electrice" intră tot felul de aparate, cabluri, unități de stocare USB și așa mai departe. Cremele și loțiunile fac parte din categoria „lichide", mâncarea, evident, din cea a „chestiilor de mâncat", iar vasele pot fi și ele împărțite în „sticlă" și „ceramică".

Sigur, nu totul poate fi depozitat numai în funcție de materialul din care este confecționat. În primul rând, pentru că nu fiecare obiect poate fi clasificat atât de ușor ca aparținând unei singure categorii, și unele obiecte care aparțin aceleiași categorii pot fi realizate din mai multe materiale. Ideea e doar să ții cont de material atunci când depozitezi. Pentru că asta face ca rezultatul

final să arate mult mai ordonat și depozitarea să fie mai simplă.

Am dezvoltat această metodă după ce am încercat tot felul de alte metode și am descoperit că așa se poate ajunge la un alt nivel de ordine, după ce ai terminat de depozitat toate lucrurile. Fiecare material are aura sa unică. Obiectele din pânză sau hârtie, care sunt făcute din materiale vegetale, respiră și par să radieze căldură. Plasticul, pe de altă parte, e mult mai dens. Nu respiră deloc și parcă îți apasă pieptul. Televizoarele, cablurile și alte obiecte de felul ăsta au un fel de miros electric înțepător. Atunci când punem împreună obiecte cu același tip de vibrație, asta pare să accentueze impresia de ordine, poate pentru că aurele lor sunt compatibile unele cu celelalte. În această privință, toți clienții mei care au încercat să depoziteze lucrurile în funcție de material sunt de aceeași părere.

Casele cu pereți și spații de depozitare făcute din lemn au un aer foarte diferit față de cele cu finisaje predominant metalice. Același lucru este valabil pentru camerele cu multe cărți față de cele cu multe produse electrice. Materialele determină personalitatea unui spațiu, de aceea e foarte important să ții cont de ele atunci când plănuiești cum să depozitezi lucrurile. Când eram mică, îmi plăcea să mă joc cu picăturile de ulei care pluteau la suprafața castronului de supă ramen și să le adun pe toate într-o singură picătură mare după ce dădeam la o parte toți tăiețeii. Senzația de ordine și de bine care apare după ce depozităm la un loc materialele din aceeași categorie este asemănătoare cu satisfacția pe care o aveam văzând acel „continent" uleios format într-o mare de supă ramen.

Aranjează sertarele ca o cutie bento japoneză

„Am aruncat multe lucruri, dar am senzația că încă nu e bine. Ar trebui să reduc și mai mult numărul lor, nu?" Întrebarea asta mi-a pus-o K. la a treia vizită în casa ei. Parcursese deja un drum lung în procesul de făcut ordine, dar simțea că încă n-a terminat.

În timpul acestui proces, există mereu un astfel de moment, când îți dai seama că ai exact atâtea lucruri cât trebuie. Eu îi spun momentul acordului. **E acel moment în care, după ce ai aruncat tot în afară de lucrurile care îți plac, știi că ai destul pentru a fi mulțumit.** De la publicarea primei mele cărți și până acum, am primit destul de multe mesaje de la clienți care îmi spuneau entuziasmați că au ajuns în acel moment al acordului.

În situații cum este cea a lui K., cauza insuccesului devine clară atunci când încep să studiez conținutul spațiilor lor de depozitare. Deschid un sertar și văd hainele împăturite cum trebuie, cu marginile aranjate, dar cu loc pentru încă cel puțin cinci piese vestimentare acolo. Următorul sertar e doar pe jumătate plin. De fapt, toate spațiile de depozitare par mai degrabă goale. „Am aruncat atât de mult, îmi spun clienții, încât m-am gândit să las loc, în caz că vreau să cumpăr alte lucruri." Știu ce simt, dar e o capcană. **Regula pentru depozitare este să ocupi 90%.** După ce ai ales lucrurile care îți plac, abordarea corectă este să umpli sertarele, fără să înghesui însă lucruri în ele.

E în natura noastră să vrem să umplem spațiile goale. Dacă țintim spre doar 70% grad de ocupare sau pentru

„spațios“, nu numai că ratăm momentul acordului, dar, până să ne dăm seama, începem iar să acumulăm lucruri care nu ne aduc bucurie, continuăm prin a cumpăra cutii noi pentru depozitare și ne trezim în punctul din care am plecat. Dacă n-ai ajuns încă la momentul acordului, cel mai bine este să încerci să umpli spațiile din sertare și din dulapuri cu cantitatea potrivită de lucruri. De cele mai multe ori, un gest simplu ca acesta te poate face să descoperi că ai suficient.

A funcționat și pentru K. Și-a rearanjat hainele în așa fel încât sertarele să fie pline, iar spațiile care i-au rămas au fost folosite pentru obiecte de papetărie, instrumente de scris și rezerve de mărgele pentru făcut bijuterii. Pe nesimțite, cele două cutii de plastic de pe podeaua dormitorului s-au golit și totul a încăput frumos în dulap.

Când depozitezi lucruri, gândește-te la o cutie bento japoneză. Cutia în care se împachetează masa de prânz este parte integrantă a tradițiilor culinare japoneze, și cred că nicio altă cultură nu ar putea să ia această masă atât de în serios. Prezentarea este foarte importantă, iar mâncărurile colorate sunt aranjate cu grijă în compartimente mici. An de an, apar nenumărate rețete noi, special create pentru cutiile bento, ba chiar există și un concurs național organizat anual pentru cele mai bune cutii de bento vândute în tren și în gări.

Bento poartă în sine esența esteticii japoneze a stocării. Conceptele de bază includ separarea aromelor, frumusețea prezentării și compartimentarea potrivită. Dacă înlocuiești „separarea aromelor“ cu „separarea materialelor“, așezarea lucrurilor într-un sertar

funcționează după același principiu ca organizarea unei cutii bento.

O altă greșeală pe care oamenii o fac de obicei atunci când depozitează lucruri în sertare este compartimentarea excesivă. Este bine să separăm hainele de bumbac de cele de lână, de exemplu, dar nu e cazul să facem asta folosind o cutie în plus. Scopul, atunci când aranjăm hainele, e să obținem o compartimentare atentă și agreabilă a lor. Cum hainele sunt făcute din fibre vegetale, ele au nevoie de un anumit spațiu pentru a respira, dar nu atât de mult încât să-și piardă căldura. Când le așezi în sertar, gândește-te că se țin de mână sau că stau cu obrajii lipiți unele de altele, iar asta îți va da un mare sentiment de ușurare.

Când depozitezi șosete sau lenjerie intimă, e destul de periculos să folosești obiecte specializate pentru compartimentare, care au prea multe spații separate, ca acelea pentru viermii de mătaste. Nu e o problemă dacă ai suficient spațiu de depozitare, dar compartimentarea excesivă e ineficientă pentru că lasă prea multe spații libere. Ba, chiar mai rău, atunci când e prea mult spațiu între haine, ele nu vor fi comode și vor da impresia de răceală. În același timp, însă, trebuie să eviți și să le înghesui atât de mult încât să nu mai poată respira.

Excepție de la această regulă fac fibrele sintetice subțiri și fragile, cum e poliesterul, care au tendința de a se întinde dacă sunt împachetate prea strâns. Acestea ar trebui depozitate în cutii mai mici pentru a le separa de alte materiale. În unele cazuri, alte tipuri de *komono* care nu sunt făcute din pânză, ca, de exemplu, curelele, pot arăta mai bine dacă sunt depozitate cu separatoare între

ele. Dacă poți cuprinde dintr-o privire conținutul unui sertar, ai făcut o treabă bună. Să poți să scoți cu ușurință lucrurile din sertar e doar un bonus, nu o necesitate.

Cele patru principii ale depozitării

Partea cea mai „sărbătorească" a festivalului ordinii este să aduni la un loc toate obiectele dintr-o categorie. Totul începe cu hainele. Când clienții mei își aruncă toate hainele într-o grămadă uriașă pe podea și încep să le aleagă pe cele care le provoacă bucurie, entuziasmul lor crește în mod vizibil. „E extraordinar! Încep să mă prind care e criteriul bucuriei mele!" Dar când ajungem la partea în care ar trebui să începem să depozităm, de obicei, nu mai avem timp și pentru asta. „Ah, trebuie să mă duc să iau copiii de la școală."

Mie mi-ar plăcea să continuăm, pentru că suntem în plină atmosferă de sărbătoare, dar, în general, ne despărțim și le dau niște teme acasă. Le spun să lucreze la depozitat lucruri până la următoarea noastră lecție și să se asigure că urmează cele **patru principii: împăturește, ridică în picioare, depozitează într-un singur loc și împarte-ți spațiul de depozitare în compartimente pătrate**. Aceste principii de depozitare nu se aplică doar hainelor, ci și tuturor celorlalte categorii.

Orice lucru care e moale și poate fi pliat trebuie împăturit. E valabil nu doar pentru haine, ci și pentru mănuși, obiecte de pânză din categoria *komono*, pungi de plastic și saci pentru rufe. Dacă obiectul încă pare moale și pliabil, încă mai are aer. Împăturitul ajută la

eliminarea aerului. Lucrurile împăturite au volumul redus și astfel poți mări cantitatea de lucruri pe care le depozitezi.

Tot ce se poate sprijini pe propria margine sau poate sta independent, fără punct de sprijin, ar trebui să stea într-un sertar, în picioare mai degrabă decât culcat, inclusiv haine împăturite, obiecte de papetărie, medicamente, pachete de batiste nazale de hârtie. Astfel, nu numai că vei profita din plin de înălțimea spațiului de depozitare, dar acesta este cel mai bun mod de a-ți da seama, dintr-o privire, ce și unde e depozitat.

Depozitează toate obiectele din aceeași categorie în același loc. Dacă locuiești cu familia, sortează întâi în funcție de proprietar, apoi în funcție de categorie, și, la final, în funcție de material. Dacă urmărești această ordine, procesul de depozitare va fi mult mai simplu.

Ultimul principiu este să îți împarți spațiul de depozitare în compartimente pătrate. Casele sunt, în general, o combinație de spații pătrate, motiv pentru care spațiile de depozitare pătrate și compartimentate în segmente pătrate funcționează cel mai bine. Dacă folosești cutii goale pentru depozitare, e mai bine să alegi cutii pătrate, nu rotunde.

Dacă procesul de selecție a ce să păstrezi și ce să arunci e prea complicat pentru tine ca să mai poți ține cont de toate principiile, concentrează-te măcar pe primele două. *Dacă e împăturit, o să fie bine! Dacă stă în picioare, o să fie bine!* Folosește aceste principii ca pe o mantra și vei descoperi că ai nevoie de mult mai puțin spațiu și că interiorul sertarelor va fi ordonat și curat în doi timpi și trei mișcări.

Haine împăturite ca niște origami

E. își punea ordine în haine. Tocmai terminase cu „testul bucuriei" și, după o lecție despre principiile de bază, începuse să împăturească. De regulă, clienții mei își împăturesc singuri hainele, dar îi ajut și eu, dacă vorbim de o cantitate foarte mare. Ne-am apucat de treabă în liniște, stând pe jos, una lângă alta, pe podeaua din camera ei, plină cu grămezi de haine pe care voia să le păstreze și de pungi cu lucruri de care se hotărâse să se despartă.

Am împăturit un hanorac cu glugă, un tricou cu pliuri și cu o fundă mare în față, un top petrecut din jerseu, cu mânecile dantelate, un top tricotat cu mâneci evazate care îmi amintea de veverițele zburătoare, un cardigan cu mâneci lungi triunghiulare... Am continuat așa timp de zece minute, până mi-am dat seama că ceva era ciudat. Părea să aibă suspect de multe haine cu forme ciudate. Am continuat să împăturesc, dar am aruncat un ochi înspre ce făcea E. În tot acest timp, împăturise un tricou simplu, un top drept, dar, când a pus mâna pe un bolero asimetric tricotat, l-a strecurat în grămada mea. Deci, asta era! Toate hainele cu forme ciudate și greu de împăturit ajungeau în grămada mea.

— Ia stai puțin, E.! am exclamat.

— Îmi pare rău, mi-a spus, dar nu m-am putut abține. Niciodată n-am fost în stare să împăturesc astfel de lucruri.

Moda din ziua de azi merge foarte mult pe tivuri sau mâneci de forme neregulate. Numai uitându-te la un cardigan cu gulerul mare și cu o formă ciudată, foarte la modă în prezent, începi să te întrebi cum naiba ai putea

să împăturești așa ceva, în timp ce mânecile vaporoase și subțiri ca algele te pot face să capitulezi. Secretul împăturirii hainelor cu forme ciudate este acesta: nu te da bătut. Hainele sunt pur și simplu niște bucăți dreptunghiulare de material cusute împreună. Indiferent cum arată, orice obiect vestimentar poate fi împăturit într-un dreptunghi. Dacă dai peste unul cu o formă ciudată, respiră adânc și păstrează-ți calmul. Așază acel lucru undeva pe podea sau pe orice altă suprafață plană, ca să-i poți vedea forma. Așa, îți vei da seama exact unde au fost adăugate bucăți de material pentru volum și cum a fost asamblat articolul respectiv. Judecând lucrurile în felul ăsta, forma va începe să aibă mai mult înțeles și nu te va mai speria.

După ce ai înțeles ce e cu forma, urmează regulile de bază, împăturind mânecile una peste cealaltă, înspre centrul articolului vestimentar, pentru a forma un dreptunghi. Dacă mânecile sunt foarte largi, împăturește-le de mai multe ori, ca să nu iasă din marginile dreptunghiului. După ce ai obținut un dreptunghi al cărui centru este partea principală a hainei, poți împături dreptunghiul în jumătate și apoi încă o dată sau de două ori.

Împăturitul hainelor funcționează mai bine dacă te gândești la un origami. De fiecare dată când ai împăturit o bucată, netezește toată haina cu mâna, înainte de a trece la următoarea mișcare. Nu e cazul să formezi o margine ascuțită trecând cu degetul pe marginea ei, cum ai face la origami, dar, dacă presezi puțin, orice obiect vestimentar își va păstra forma pentru mai mult timp. Sună prea complicat și ți-e teamă că ai putea renunța la jumătatea drumului? Nu-ți face griji. Încearcă măcar o

dată. Dacă ai reușit o dată să-ți împăturești hainele cu grijă, data viitoare va fi cu mult mai ușor, ca și cum hainele și-ar aminti singure forma. După o lună de împăturit în felul ăsta, nu vei mai avea nevoie de o suprafață plată, ci îți vei putea împături hainele pe genunchi sau în aer. La urma urmei, cei mai mulți japonezi fac cocori din hârtie ca și cum asta ar fi o nimica toată.

Cheia e să îți folosești palma. Dacă până acum ai împăturit doar cu degetele, încearcă să folosești toată palma, care emană un fel de căldură, o „putere a mâinii". Căldura face fibrele să se ridice și întinde materialul perfect, ca hârtia, așa încât devine mult mai ușor să împăturești hainele ca pe niște origami. Dacă netezești suprafața materialului cu palma și împăturești hainele după metoda origami, până devin mai mici decât te-ai fi așteptat, hainele tale vor putea sta fără să fie sprijinite și vor putea fi depozitate pe verticală.

Apropo, hainele copiilor nu ar trebui împăturite ca acelea ale adulților, pentru că vor forma niște grămăjoare mici și groase care nu vor sta împăturite. E mai bine să reduci numărul de plieri până obții forma dreptunghiulară care se păstrează cel mai bine.

Tot ce trebuie să știi despre Metoda KonMari pentru împăturit

Dacă poți obține un dreptunghi împăturind dinspre margine spre centru, stăpânești deja 90% din Metoda KonMari pentru împăturit. Nu contează despre ce haine vorbim, acesta este scopul. Împăturirea hainelor îmi amintește de călugării budiști care sculptează statui.

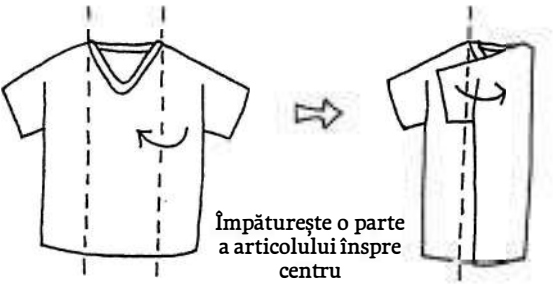
Se uită cu atenție la o bucată de lemn până văd forma pe care vor să o obțină, apoi o sculptează până le iese. Știu că e o cu totul altă dimensiune, dar ideea e asemănătoare. Desfă bucata de material, uită-te cu atenție la ea și apoi — când ai găsit forma dreptunghiulară — adună bucățile din afara dreptunghiului și adu-le spre interior.

METODA DE BAZĂ PENTRU ÎMPĂTURIRE

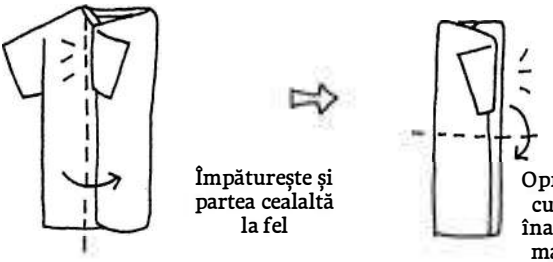
1. Împăturește ambele margini înspre centru pentru a forma un dreptunghi.
2. Împăturește dreptunghiul la jumătate pe lungime.
3. Împăturește în două sau în trei.

Primul dreptungi e destul de lung. Dacă îl împăturești în jumătate, asta o să te ajute să vezi mai bine forma hainei. Când împăturești, apucă de partea mai subțire sau mai delicată a obiectului vestimentar, în general gulerul pentru bluze și cracul pentru pantaloni. Este de preferat să lași puțin spațiu, să nu împăturești chiar până la marginea părții de jos. Scopul acestor doi pași este să creeze o formă mai clară și mai fermă, deci partea cu care începi și lățimea spațiului lăsat liber trebuie ajustate pentru a se potrivi formei generale a hainei. După toate astea, nu mai trebuie decât să reglezi lungimea, împăturind încă o dată fie în două, fie în trei, pentru majoritatea hainelor. Pentru cele foarte lungi, e posibil să trebuiască să împăturești de patru sau de cinci ori. Există multe mici secrete pentru împăturirea corectă a hainelor, dar, în mare, știi că ai făcut o treabă bună dacă rezultatul final e un dreptunghi neted.

Împăturirea — metoda de bază



Împăturește o parte a articolului înspre centru



Împăturește și partea cealaltă la fel

Oprește-te cu puțin înainte de margine

Lasă puțin spațiu

Rulează

Așază articolul împăturit pe verticală

Aceste dreptunghiuri pot fi depozitate pe verticală în sertare, dar înainte de a face asta verifică dacă fiecare poate sta fără sprijin punându-le în poziție verticală pe podea. Dacă nu cade atunci când iei mâna de pe el, atunci a trecut testul și nu va cădea nici când îl pui în sertar, chiar dacă scoți sau pui la loc alte lucruri. Dacă însă nu stă singur, nesprijinit, articolul trebuie reîmpăturit. Poate că dreptunghiul e prea lat sau înălțimea pliurilor rezultată din pașii 2 și 3 e prea mare sau prea mică, ceea ce face ca dreptunghiul să fie prea gros. Pentru unele haine, e bine să sari peste pasul 2 și să împăturești direct în trei. Pe măsură ce exersezi, vei descoperi ce se potrivește cel mai bine pentru fiecare obiect vestimentar pe care îl deții — eu numesc asta „regula de aur a împăturitului".

Desigur, există mereu și excepții. De exemplu, primul pas pentru anumite piese va fi să le împăturești în două pe lungime. Motivul pentru care metoda mea de bază presupune împăturirea dinspre margine spre centru pentru a crea un dreptunghi este următorul: în acest fel evităm cutele pe mijloc. Astfel de cute pe mijloc fac hainele să pară șifonate. Totuși, hainele care arată bine cu o astfel de linie pe mijloc pot fi împăturite în două, pe lungime, de exemplu materialele cu striații sau cu încrețituri, la care cutele nu se văd, oricum, jachetele tricotate sau alte haine care au fost deja gândite cu o linie pe mijloc. În general, nici în cazul echipamentului de sport nu trebuie să ținem cont de cute sau de posibilitatea de a se șifona.

Există și haine care, chiar dacă sunt împăturite cum trebuie, tot nu vor sta pe verticală. Materialele subțiri

și vaporoase, ca poliesterul, sau cele moi și pufoase, ca lâna, și, în general, împletiturile din lână lungi nu își vor păstra forma atunci când sunt împăturite. În loc să încerci să le forțezi să stea în picioare, așază-le culcat, așa cum le-ai împăturit. Pentru instrucțiuni legate de împăturit anumite articole, vezi capitolul 4.

Planifică depozitarea cu gândul de a scăpa de mobila folosită pentru depozitare

Chiar dacă frumusețea detaliilor depinde de designul casei, există două reguli de fier pentru a stabili unde să depozitezi lucrurile: **folosește mai întâi spațiile destinate depozitării și depozitează întâi lucrurile mari**.

Vom începe prin a vedea cum să folosim spațiile deja destinate depozitării. Mai întâi, însă, e important să îți amintești stilul de viață ideal pe care ți l-ai imaginat când ai început maratonul de făcut ordine. Dacă ai fotografii sau decupaje, privește-le cu atenție un timp mai îndelungat. Sunt sigură că mulți dintre voi veți observa că imaginea ideală din fotografii e mult mai spațioasă și mai ordonată decât ceea ce vedeți în casa voastră în acest moment. Și atunci, cum poți să-ți faci casa mai spațioasă? Răspunsul e simplu: aruncă din mobilă. Și, când spun asta, nu mă refer la pat sau la canapea. Vreau să spun mobila folosită pentru depozitare.

Vă și aud deja spunând: „E imposibil!" Dar pot să vă asigur că e întru totul posibil. Când țin lecții în casele clienților mei, nu am nici cea mai mică intenție să folosesc alte spații de depozitare decât cele cu care este prevăzută casa. În orice stadiu ar fi o casă, atunci când îmi

imaginez cum va arăta ea după ce terminăm cu ordinea, vizualizez fiecare cameră așa cum a fost ea proiectată inițial. Îmi imaginez cum va arăta după ce dispar toate cutiile de plastic transparent și rafturile pentru cărți și totul a fost pus la loc în șifoniere și dulapuri, și adevărul e că totul pare nou-nouț. Clienților mei le vine greu să creadă că așa va arăta casa lor, dar aproape întotdeauna am dreptate. Există și situații în care cineva are mai multe lucruri care îi aduc bucurie, iar rezultatul final e ușor diferit față de ceea ce mi-am imaginat eu. Dar, chiar și așa, dacă păstrez în minte imaginea casei așa cum era ea în ziua în care s-a născut, produsul final are un standard mult mai ridicat.

Cheia succesului în această activitate este să începi prin a umple spațiile destinate depozitării pornind de la premisa că o să încapă în ele toate lucrurile pe care le deții. Pe lângă dulapuri și debarale, consider că sunt spații de depozitare și alte piese auxiliare de mobilier, ca de exemplu sertarele de sub pat sau rafturile care există pe suportul pentru televizor. De asemenea, pun la socoteală și alte obiecte de mobilier pe care n-ai de gând să le arunci, cum ar fi măsuțele de toaletă sau dulapul moștenire de familie. Dacă în casa ta nu există spații deja destinate depozitării, poți folosi piesele de mobilier pe care le ai pornind de la cea care îți provoacă cea mai multă bucurie.

În ceea ce privește a doua regulă, depozitarea prioritară a lucrurilor mari, când spun „mari", mă refer la cele voluminoase, ca de exemplu sertarele de plastic transparente pentru haine, obiectele sezoniere ca radiatoarele sau ventilatoarele și cuierele pentru haine.

Pune mai întâi toate aceste lucruri în spațiile destinate depozitării. Dacă, mai târziu, decizi că locul lor e mai curând într-una din camere decât în dulap, le poți scoate de acolo. Dar această metodă, care presupune să pui lucrurile mari în dulapuri sau în debarale și lucrurile mai mici în spațiile rămase libere, stimulează „partea din creier responsabilă cu depozitarea", iar rezultatul este că totul ajunge acolo unde trebuie. Oamenii sunt adesea surprinși când aud că e mai ușor să depozitezi atunci când spațiul e limitat, dar eu cred că restricțiile ne obligă creierul să gândească la capacitate maximă, ceea ce ne ajută să depozităm mai bine lucrurile.

Depozitarea perfectă îți aduce o rază de lumină în casă

În această carte învățăm cum să depozităm lucruri întâlnite, în mod obișnuit, în toate casele, dar care pot pune probleme atunci când trebuie să decidem unde să le depozităm. Pentru obiectele din categoria *komono*, pe care nu le-am menționat până acum, e simplu să urmezi prima și cea mai importantă regulă, aceea a depozitării pe categorii, și succesul e garantat. Ai toată libertatea să îți inventezi propriile categorii pentru lucrurile care nu se încadrează în categoriile standard, cum sunt obiectele de papetărie, cablurile, medicamentele sau uneltele. De exemplu, pasionații de artă ar putea avea nevoie de o categorie separată pentru „articole de artă". Dacă semeni cu una dintre clientele mele, care era atât de pasionată de etichete, încât avea două sertare pline, poți să creezi o categorie independentă pentru ele. Pentru cineva care

are multe preocupări, de la caligrafie la cusut, și are nevoie de tot felul de instrumente pentru asta, ar putea fi de folos o categorie denumită „materiale pentru hobby". O soluție standard pentru surplusul de detergenți și bureți, care nu încap într-un singur loc, este să creezi o categorie separată a „consumabilelor", cărora le poți dedica un sertar întreg într-un dulap sau o debara.

Amintește-ți că lucrurile asemănătoare trebuie să stea unele lângă altele. Depozitarea ar trebui să fie un proces foarte simplu dacă repeți acest pas de fiecare dată. Unii oameni își păstrează camera video lângă computer pentru că au aceeași vibrație de electric, în timp ce pentru alții alături de calculator stau în mod firesc obiectele de papetărie, pentru că ele intră la categoria mai largă de „obiecte de uz zilnic". Procesul seamănă mult cu jocurile bazate pe asocierea de cuvinte. Pe măsură ce înaintezi, vei descoperi că lucrurile asemănătoare ajung în mod natural unele lângă altele. În realitate, categoriile care ar putea părea separate se suprapun întru câtva și există între ele un fel de conexiune. Urmându-ți intuiția și căutând aceste conexiuni, depozitând lucrurile unele lângă altele, intensitatea acestei legături va deveni și mai evidentă. Astfel, depozitarea lucrurilor va începe să semene cu țeserea unui curcubeu în propria casă. Și, pentru că vorbim de intensitate, nu trebuie să îți faci probleme dacă granițele dintre categorii sunt puțin neclare.

La sfârșit, vei avea dovada succesului atunci când vei ști cu exactitate unde este locul fiecărui lucru din casă și când ordinea va avea un aer firesc și pentru tine, și pentru lucrurile tale. **Dacă intuiția îți spune că acesta este locul lor, atunci, deocamdată, să zicem că ai**

dreptate. Când te gândești la categoria căreia îi aparține un anumit lucru sau la locul unde ar trebui el depozitat, e important să nu te gândești prea mult sau să dai prea multă atenție acestui fapt. Atâta timp cât ai ales lucrurile care-ți plac, te poți relaxa și te poți bucura de restul procesului.

Pot spune cu toată convingerea că nu există o sarcină mai plăcută decât depozitarea. Creezi o casă pentru lucrurile pe care le iubești, în timp ce le explorezi conexiunile dintre ele. Poate că nu pare o metodă foarte concretă, dar această metodă intuitivă de a depozita e cea mai firească și mai bună cale de a-ți transforma casa într-un spațiu confortabil. A face ordine nu înseamnă altceva decât să-ți aduci casa mai aproape de starea ei naturală. Deci, e o parte naturală din tine însuți.

Partea a II-a

Enciclopedia ordinii

4.

A face ordine în haine

Campania de făcut ordine începe cu hainele. Adună fiecare piesă vestimentară din fiecare colț al casei și depozitează-le grămadă într-un singur loc. Fă asta într-un mod mecanic și eficient, ca un robot. Când crezi că ai terminat, aruncă o ultimă privire și întreabă-te: „Oare asta e tot?“ Nu cumva ai uitat vreun obiect care a ajuns prin sertarul altcuiva? Fii suficient de atent încât să arunci absolut tot ce ai verificat, cu excepția acelor lucruri aflate în coșul de rufe murdare.

Bluzele

După ce ai clădit muntele de haine, e momentul să faci „testul bucuriei". Ia fiecare piesă vestimentară în mână și alege-le pe cele care aprind în tine scânteia bucuriei. După cum am spus în capitolul 1, începe cu ceea ce porți în partea de sus, pentru că aceste articole vestimentare sunt mai aproape de inimă și e mai ușor să îți dai seama dacă simți sau nu bucurie. Un alt fel de a înțelege această scânteie a bucuriei e să te gândești la lucrurile care te fac fericit. Dacă îți place o anumită piesă vestimentară pentru că ține cald, o poți păstra cu încredere.

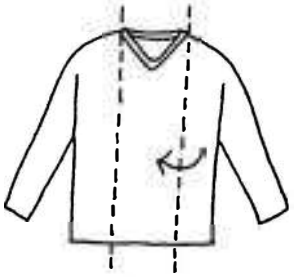
Dacă nu crezi c-o să vrei să mai vezi vreodată obiectul din mâna ta, mulțumește-i pentru tot ce a făcut pentru tine și ia-ți rămas-bun de la el. Pune într-o pungă toate lucrurile care nu îți aduc bucurie și donează-le sau mergi cu ele la un magazin cu haine uzate.

Cum să împături tricourile

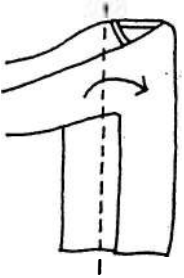
Pentru a vedea cum să împături bluzele cu mânecă scurtă, vezi metoda de bază prezentată la pagina 71.

Pentru bluzele cu mânecă lungă, după ce ai stabilit lățimea pe care vrei să o aibă după împăturire, urmează pașii de bază, aducând marginile spre interior pentru a forma un dreptunghi. Secretul este să aduci mânecile până înspre marginea opusă și apoi să împături mâneca în jos, urmărind linia croielii. Scopul este să eviți suprapunerea mânecilor, lucru care nu face altceva decât să adauge volum.

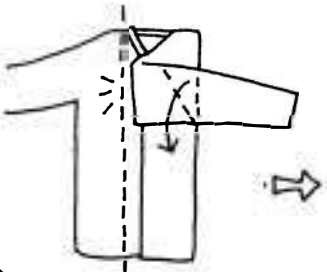
Cum să împăturești bluzele cu mânecă lungă



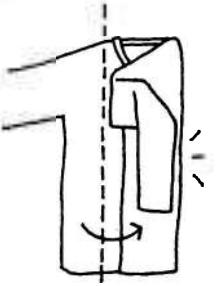
Împăturește fiecare parte spre centru



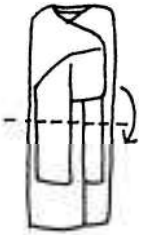
Împăturește mâneca pentru a se potrivi cu lățimea dreptunghiului



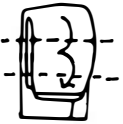
Împăturește mâneca înapoi drept pe linia dreptunghiului



Procedează la fel cu cealaltă parte



Împăturește până aproape de margine



Împăturește în trei pentru a încăpea pe înălțimea spațiului de depozitare

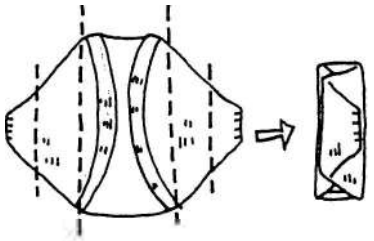
Așază pe verticală

În prima mea carte am spus că felul în care împături mânecile depinde de fiecare persoană în parte, și asta îi învăț pe clienții mei la lecțiile particulare. Mulți ani am crezut că modul în care împăturesc eu bluzele cu mâneci lungi era destul de comun și nu avea nevoie de explicații detaliate. Totuși, când i-am arătat această metodă unei jurnaliste de la o revistă, mi-a spus: „Chiar e o metodă unică de împăturit hainele, nu-i așa?" Pentru prima dată, mi-am dat seama că majoritatea oamenilor împăturesc mânecile într-o parte, în două sau trei straturi. Felul în care o fac eu s-ar putea să nu ți se pară atât de diferit, dar insist să încerci metoda asta. Când treci cu mâna peste produsul final, vei vedea că aproape nu se simte umflătura unde sunt mânecile, iar bluza rămâne împăturită fără să se desfacă.

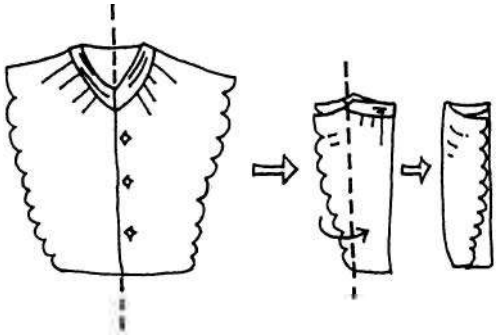
Pentru piesele cu mâneci evazate, împăturește mânecile așa cum faci în mod obișnuit cu un articol vestimentar și imediat vei obține un dreptunghi. Dacă tivul este dantelat, împăturește la jumătate, astfel încât tivul să fie pe interior.

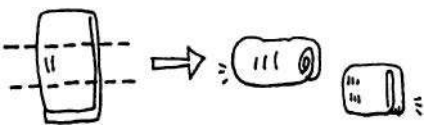
Cum să împăturești bluze cu forme ciudate

Împăturește mânecile evazate pentru a forma un dreptunghi, apoi urmează pașii obișnuiți



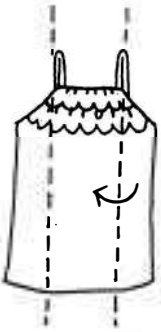
Poți împături bluza în două întâi și apoi într-un dreptunghi





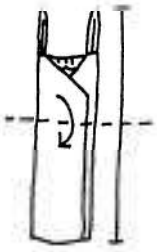
După ce ai obținut dreptunghiul, împăturește până obții înălțimea potrivită

Cum să împăturești neglijeurile

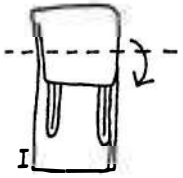


Împăturește o parte înspre centru

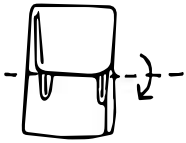
Procedează la fel și cu cealaltă parte



Împăturește în două, inclusiv bretelele



Nu uita să lași puțin spațiu



Fă un dreptunghi neted

Cum să împăturești neglijeurile

Bretelele neglijeurilor nu sunt nici extensii și nici decorațiuni. Fără ele, neglijeul nu-și poate face treaba, așa că bretelele trebuie tratate ca parte integrantă. Asta înseamnă că, după ce ai împăturit marginile astfel încât să ajungi la o treime din dimensiunea originală, vei împături totul, inclusiv bretelele, în două. Din acest punct, poți urma procedura obișnuită de împăturire și regla rezultatul final la înălțimea dorită. Materialele creponate sau foarte subțiri pot fi dificil de împăturit în trei pe lungime, iar în astfel de cazuri e mai bine să împăturești în două.

Neglijeurile din poliester sau din alt material subțire nu vor sta în picioare dacă le împăturești în mod obișnuit. Începe ca de obicei aducând părțile spre centru și apoi împăturind la jumătatea lungimii. În acest punct, rulează materialul articolului și vei vedea că va sta mai bine așa. În multe cazuri, tot nu va sta în picioare, dar, în loc să critici materialul pentru asta, recunoaște că farmecul lui este că e atât de mic încât se poate strecura cu ușurință în orice spațiu de depozitare. Celelalte haine îl vor susține oricum. Acest secret este valabil și pentru alte haine vaporoase, cum ar fi bluzele de șifon.

Cum să împături hanoracele și helăncile

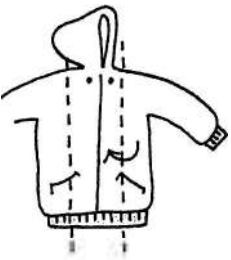
Ca de obicei, împăturește cele două părți spre centru și formează un dreptunghi. Apoi împăturește gluga sau gulerul, deci partea care e, în fond, în afară, înăuntrul dreptunghiului. Acest lucru simplifică forma, și din acest moment nu mai rămâne decât să termini de împăturit în așa fel încât să încapă în spațiul de depozitare. Dacă gulerul nu iese foarte mult în afară, atunci împăturirea în interiorul dreptunghiului nu va face altceva decât să mărească volumul articolului. Dacă se întâmplă asta, împăturește-l cum faci în mod obișnuit, fără să pliezi și gulerul.

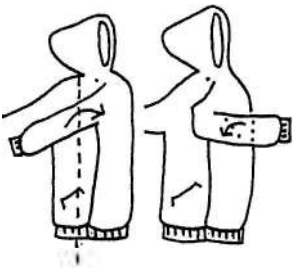
Cum să împături hainele groase

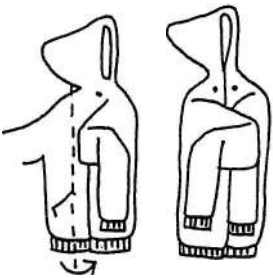
Dacă încerci să împături haine groase și masive, cum sunt puloverele lungi de lână, în grupuri compacte care să stea în poziție verticală, se vor umfla cu aer, deci împăturește-le relativ lejer. Dacă nu stau în picioare în sertar la tine, le poți aranja și pe orizontală. Dar pentru că, oricum, ocupă mult loc chiar și atunci când sunt împăturite corect, e mai bine ca în perioada în care nu le porți să le depozitezi într-un mod compact.

Jumătate din volumul lor e aer, deci soluția cea mai bună este să folosești o pungă etanșă, de exemplu, una din material textil, folosită la cumpărături, sau una care se strânge la gât. Presează fiecare piesă vestimentară în parte pentru a scoate aerul din ea, apoi pune-o în pungă. Orice pungă e bună atâta timp cât e din material textil, dar poți la fel de bine să folosești un *furoshiki* (o bucată

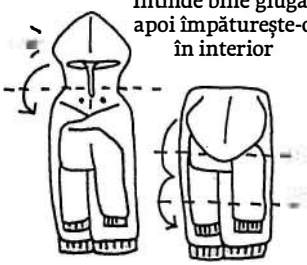
Cum să împături hanoracele





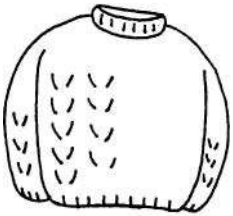


Întinde bine gluga, apoi împăturește-o în interior

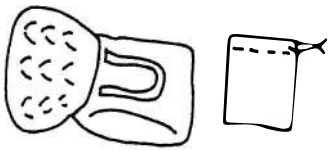


Fă un dreptunghi din hanoracul împăturit și pune-l în poziție verticală

Cum să împăturești hainele groase în extrasezon



Prea masive când sunt împăturite în mod obișnuit



Îndeasă articolele în pungă

Scoate aerul în timp ce le pui în pungă. În felul acesta, ele devin mai compacte

pătrată de material, folosită în Japonia pentru ambalat) sau o eșarfă mare. Soluția este să folosești ceva de aproape două ori mai mic decât hainele pe care vrei să le depozitezi, pentru a te asigura că scoți tot aerul din ele.

Cum să împături bluzele cu decorațiuni

Decorațiunile aplicate pe haine sunt foarte delicate. Se iau jos ușor, se agață de alte haine și pot fi distruse cu ușurință când le pui sau le scoți din sertare. De aceea, trebuie tratate cu multă dragoste și atenție. Când mă uit la o bluză cu mai multe decorațiuni, primul lucru la care mă gândesc este care parte are nevoie să fie mai protejată. Articolul trebuie împăturit așa încât partea respectivă să fie în interior. Dacă decorațiunile sunt pe corsaj, împăturește bluza în așa fel încât partea fără decorațiuni să rămână în afară. Dacă există volane, dantele sau alte ornamente la marginea de jos, începe de la ele, nu de la gât atunci când împături în două, asta după ce ai împăturit mânecile. Dacă atunci când ai terminat de împăturit nu se mai văd decorațiunile, înseamnă că ai procedat corect. Nasturii de pe cardigane sau gulerele tricourilor tip polo ar trebui, de asemenea, să fie împăturiți pe interior, pentru a fi protejați.

Fuste și pantaloni

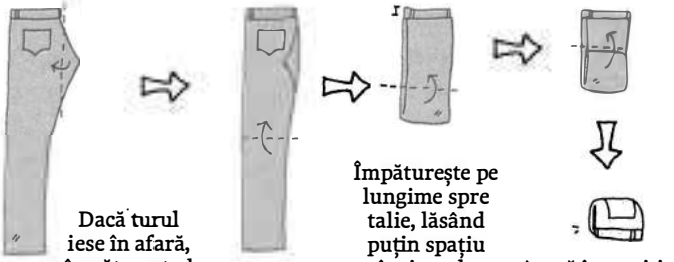
Începe prin a face trierea pe categorii: pantaloni, blugi, fuste și așa mai departe. Dacă ai foarte multe dintr-o categorie, de exemplu, fuste albe sau blugi, și nu știi sigur ce să păstrezi, probează-le pe toate și gândește-te cât de des porți respectivele haine. Dacă nu ai purtat ceva ani de zile, e aproape sigur că nici nu vei mai purta vreodată acel lucru. Pantalonii și fustele îți pun în evidență partea de jos a corpului, așadar, alege-le pe cele care îți aduc bucurie.

Regula de depozitare este să împături pantalonii din bumbac, cum sunt blugii, dar să îi ții pe umeraşe pe cei de ocazie, cum ar fi pantalonii de costum sau cei cu dungă. Atunci când pui fustele pe umeraș, poți economisi spațiu folosind același umeraș pentru două fuste, de preferință, două cu forme sau culori asemănătoare.

Cum să împături pantalonii obișnuiți și pantalonii scurți

Așază un crac peste celălalt și apoi îndoaie-i în sus, spre talie, dar fără a atinge marginea taliei, apoi împăturește iar în trei. Aceasta este metoda de bază pentru pantaloni, dar te rog stabilește de câte ori îi vei împături în funcție de lungimea lor. Pantalonii scurți au nevoie să fie împăturiți doar o dată pe lungime și apoi în două. Deși poate părea paradoxal, pantalonii scurți care au un volum mai mare, la fel pantalonii cu cracul larg, de tip culottes, sau pantalonii scurți din lână se aranjează mai bine dacă începi prin a-i împături în trei. După aceea, împăturește-i în două.

Cum să împăturești pantalonii lungi

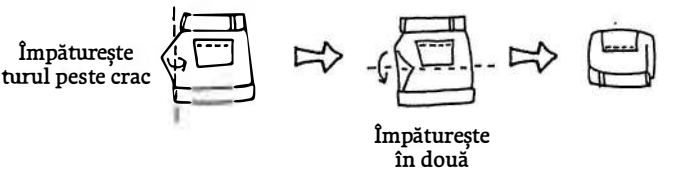


Dacă turul iese în afară, împăturește-l peste crac

Împăturește pe lungime spre talie, lăsând puțin spațiu înainte de margine

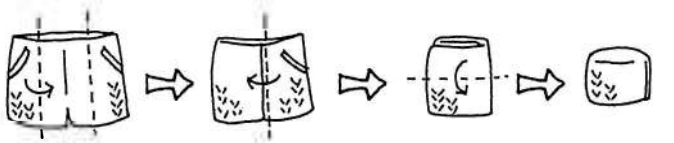
Așază în poziție verticală

Cum să împăturești pantalonii scurți



Împăturește turul peste crac

Împăturește în două



La materialele groase, împăturește ambele margini spre centru

Împăturește în două

Dacă turul unei perechi de pantaloni iese în afară după ce ai împăturit în două, poți obține un dreptunghi mai ordonat aducând partea ieșită în afară peste crac. Am învățat acest secret de la o vânzătoare dintr-un magazin de haine și pot spune că mi-a deschis ochii, iar acum îmi pot permite să am mai mult decât o singură pereche de pantaloni lungi.

Rochii și fuste

Una dintre clientele mele, autoproclamată „fanatică a rochiilor" și femeie de afaceri de succes, cu un dulap plin de rochii, numește această piesă vestimentară „uniforma mea de luptă". Rochiile ar trebui atârnate pentru a te bucura de întreaga lor capacitate de a aprinde prin simpla lor vedere scânteia bucuriei, dar, dacă trebuie să le împături, urmărește ghidul ilustrat. Dacă te întrebi ce să faci cu o fustă, să o împături sau să o pui pe umeraș, regula este să pui pe umeraș doar lucrurile care arată mai bine când sunt atârnate. Fustele voluminoase ar trebui, în general, să fie atârnate, dar tot e bine să știi cum să le împături, pentru perioadele când călătorești sau dacă nu ai suficient spațiu pe umerașe.

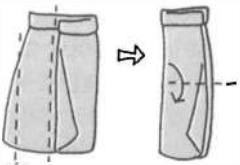
Cum să împăturești rochiile

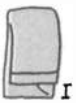
Împăturește marginea până aproape de marginea opusă, apoi împăturește în două pe lungime

Împăturește sau rulează cât să încapă pe înălțimea spațiului de depozitare

Cum să împăturești fustele

Împăturește într-un dreptunghi





Împăturește aproape în jumătate, lăsând spațiu între talie și tiv, apoi încă de două sau de trei ori sau rulează ca să încapă pe înălțime în spațiul de depozitare

Fusta ta a devenit și ea un dreptunghi

Înțeleg foarte bine că te îngrozește perspectiva de a împături o rochie sau o fustă largă cât poalele muntelui Fuji. Dar, oricât de mare ar părea, nu-ți fie frică. Întinde-o cu răbdare și vei vedea că, la fel ca toate celelalte haine, nu este decât o combinație între două triunghiuri și un dreptunghi. Tot ce trebuie să faci este să împături bucățile triunghiulare parte peste parte în interiorul dreptunghiului.

Dacă vorbim de ceva excesiv de larg, atunci poți împături părțile triunghiulare de mai multe ori. Dacă materialul este prea subțire și alunecos pentru a fi strunit, împăturește întâi în două pe lungime. Atâta timp cât obții un dreptunghi, poți urma apoi ordinea de bază, împăturind întâi în două, apoi de mai multe ori sau rulând, până ajungi la înălțimea dorită.

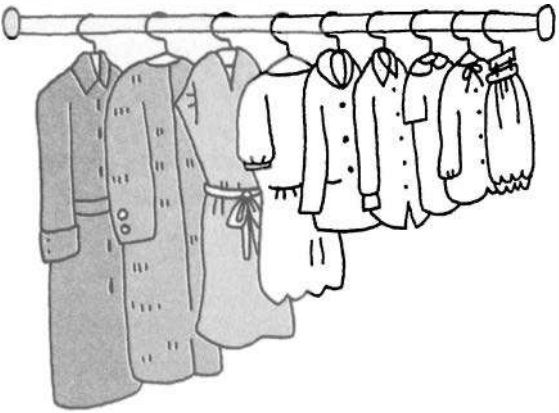
Haine de atârnat

Hainele făcute din materiale mai groase, cum sunt jachetele, costumele sau paltoanele, ar trebui ținute pe umerașe, la fel ca orice alte obiecte care sunt greu de împăturit sau se șifonează ușor, de exemplu, cămășile bărbătești sau orice alte piese făcute din materiale delicate.

Poate că unele dintre hainele din dulapul tău au fost foarte scumpe, iar asta s-ar putea să te împiedice să scapi de ele. Dar exact acum trebuie să faci un test și mai riguros al bucuriei. Dacă acea haină nu aprinde în tine scânteia bucuriei atunci când pui mâna pe ea, dar totuși

nu te lasă inima să scapi de ea, atunci probeaz-o. Stai în fața oglinzii și întreabă-te: chiar vreau să port haina asta undeva în oraș? Gândește-te serios, și încearcă să fii obiectiv.

Când pui hainele pe umeraș, așază-le în așa fel încât să fie mai scurte înspre dreapta. Păstrează la un loc hainele din aceeași categorie: paltoane cu paltoane, costume cu costume, jachete cu jachete și așa mai departe.



Șosete și ciorapi

Adună la un loc nu numai șosetele și ciorapii pe care îi folosești în prezent, ci și perechile în plus, încă ambalate. Dacă ai multe, sortează-le pe categorii: șosete, ciorapi, dresuri și colanți. Unii oameni cred că nu contează foarte tare dacă poartă șosete cu găuri în ele sau ciorapi scămoșați, dar asta e ca și cum am spune „ziua de azi nu prea contează". Picioarele duc toată greutatea corpului și te ajută să mergi prin viață, iar șosetele ocrotesc acele picioare. Șosetele pe care le porți în casă sunt deosebit de importante pentru că sunt punctul de contact între tine și casa ta, așa că alege-le pe acelea care fac ca timpul petrecut în casă să fie mult mai plăcut.

E o cruzime să faci ghem sau să legi șosetele și ciorapii. Te rog să pui punct acestei practici chiar azi.

Cum să împături șosetele

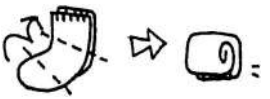
Pune șosetele una peste cealaltă și împăturește de câte ori e nevoie, în funcție de lungimea șosetei. Sunt obiectele vestimentare cel mai simplu de împăturit, deci sunt ideale dacă vrei să începi să-ți înveți copiii cum să împăturească.

Cum să împături ciorapii

Întâi pune un crac peste celălalt, apoi apucă de călcâie și împăturește în trei. Apoi rulează ciorapii ca și cum ai face sushi și așază-i în poziție verticală. Pentru că se pot

Cum să împături șosete, ciorapi și colanți groși

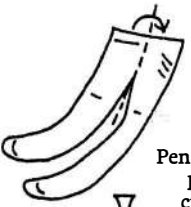
Pune șosetele scurte una peste cealaltă și împătură în două



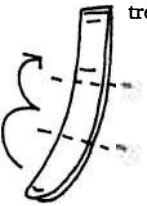
Pune șosetele obișnuite una peste alta și împătură în trei

Pune șosetele lungi una peste alta, împătură în două, apoi încă o dată în două sau în trei, în funcție de lungime

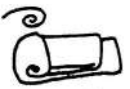
Pentru colanții groși, pune un crac peste celălalt, împătură în două pe lungime și apoi încă o dată, în funcție de lungime



Pentru ciorapi, pune un crac peste celălalt, apoi împătură în trei pe lungime



Rulează



desface ușor, cel mai bine e să îi așezi în poziție verticală într-o cutie compartimentată, și abia apoi să-i pui în sertar.

Cum să împături colanții groși

Deși colanții au aceeași formă precum ciorapii, dacă sunt chiar groși, împăturește-i cum ai împături pantalonii, în loc să îi rulezi ca pe ciorapi. Ciorapii se rulează numai pentru că materialul e prea subțire ca să poată fi împăturit corespunzător. Dacă ai încercat să rulezi colanții și ai văzut că sunt prea groși sau prea puțin maleabili, înseamnă că lor le-ar plăcea să fie împăturiți.

Lenjeria intimă

Categoria lenjerie intimă nu include numai chiloți și sutiene, ci și lenjeria lungă de iarnă sau furourile. Lenjeria este, de departe, primul lucru pe care clienții mei vor să îl înlocuiască atunci când termină de făcut ordine. Poate că lenjeria nu se vede din afară, dar este obligatoriu să îți activezi la maximum senzorii bucuriei atunci când alegi ce să păstrezi și ce nu, pentru că ea vine în contact direct cu corpul. Chiar și acele piese care sunt simple și practice, dacă îți aduc bucurie pentru că îți țin cald sau te fac să te simți confortabil, atunci ele fac parte din categoria lucrurilor care îți trezesc o scânteie de bucurie în inimă.

Cum să împături lenjeria

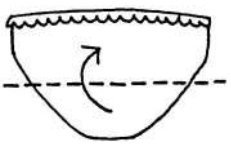
Când împături chiloții, care sunt adesea făcuți dintr-un material ușor și subțire, vei avea mai mult succes dacă încerci să îi faci cât mai mici. Partea care acoperă organul sexual e cea mai delicată și ar trebui să fie împăturită în interior, în timp ce ornamentele, ca de exemplu fundițele de pe mijloc, ar trebui să fie în afară, la vedere. Începe prin a așeza o pereche de chiloți cu partea din spate îndreptată în sus. Împăturește-i în așa fel încât partea dintre picioare să fie rulată în interior, până la elastic. Adu cele două părți una peste cealaltă, apoi rulează din partea de jos. Când întorci chiloții cu fața în sus, ar trebui să aibă forma unor rulouri de primăvară, cu partea care încadrează talia la vedere.

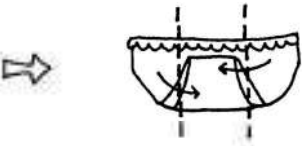
Chiloții de mătase sau cei prea fini ca să poată fi împăturiți, cum ar fi furourile, de pildă, pot fi împăturiți și rulați. Și dacă sunt făcuți din material care se desface ușor imediat după ce i-ai terminat de împăturit, e mai bine să fie păstrați într-o cutie mică. O cutie pentru șervețele e numai bună, pentru că are aceeași lățime cu chiloții. Într-o singură cutie încap aproximativ șapte perechi. Sigur, orice altă cutie e potrivită atâta timp cât încap în ea chiloții și te bucuri când dai cu ochii de ea. Chiloții care sunt mai mult ațe decât chiloți și au tendința să se desfacă imediat de cum i-ai rulat ar trebui păstrați într-o cutie mică sau printre alte haine care să îi țină presați.

Rularea lenjeriei de bumbac sau din alte materiale groase nu face altceva decât să îi dea volum, ceea ce înseamnă că ocupă mai mult spațiu. În loc să o rulezi în

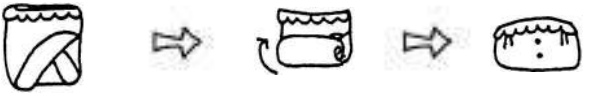
Cum să împăturești chiloții

Spate





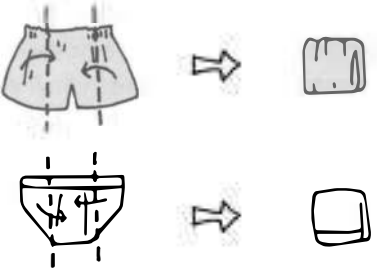
Adu partea dintre picioare în sus spre margine



Împăturește cele două părți peste partea dintre picioare și apoi rulează

Întoarce chiloții rulați și lasă la vedere ornamentul de pe marginea din talie

Cum să împăturești slipuri și șorturi



Împăturește marginile peste mijloc pentru a forma un dreptunghi, apoi împăturește în două și apoi în trei

ultima etapă a procesului, e mai bine să o împăturești. Pentru boxeri și șorturi, împăturește marginile înspre mijloc, până obții un dreptunghi, apoi împăturește în jumătate și în trei. Orice alte piese de lenjerie intimă ar trebui împăturite și depozitate ca hainele obișnuite.

Culorile deschise în față, culorile închise în spate

Depozitează lenjeria în așa fel încât culorile deschise să fie în partea din față a sertarului și mută-le pe cele închise în partea din spate. Când îți aranjezi lenjeria în acest fel, sertarul tău va arăta ca o cutie cu bomboane. De multe ori aud de la clienți că sertarul lor cu lenjerie intimă arată atât de bine, încât nu se pot abține să nu-l deschidă și să se uite la conținut. Aceleași principii se aplică și lenjeriei bărbătești, slipuri și șorturi, care trebuie aranjată de la culori deschise la culori închise.

Clienții mă întreabă deseori ce să facă dacă au mai mult de un raft de lenjerie sau dacă e bine să pună lenjerie în spațiile dintre alte haine. Răspunsul este da, atâta timp cât în momentul în care deschizi sertarul poți cuprinde dintr-o privire gradația coloristică de la culori închise în spate la culori deschise în față. Nu există o regulă bătută în cuie, așa că poți încerca să experimentezi și să vezi ce metodă de depozitare te face fericit. Vezi ce ți se potrivește, ca și cum ai purta un dialog cu tine și cu lucrurile din casa ta. Inspirația pe care o obții dintr-o astfel de conversație îți va indica metoda corectă.

Acum, că ai învățat cum să selectezi lucrurile care îți aduc bucurie, ai încredere în intuiția ta. Bucuria nu minte niciodată.

Când locuiești într-un spațiu curat și ordonat, automat ți se îmbunătățește imaginea de sine și nu vei mai putea suporta discrepanțele dintre mediul în care locuiești, care îți aduce bucurie, și lenjeria pe care o porți. Totul face parte din incredibila magie a ordinii.

Păstrează sutienele ca pe niște obiecte de mare preț

Sutienele ocupă locul întâi pe lista lucrurilor înlocuite de clientele mele de îndată ce termină curățenia. Dintre toate mesajele pe care le primesc după cursuri, cele mai neobișnuite sunt cele pe care eu le numesc „declarațiile sutienelor": afirmații ca „sutienele mele vechi au plecat în sfârșit de-acasă", „sutienele mele, care-și depășiseră de multă vreme termenul de valabilitate, au plecat la plimbare" sau „seniorii colecției mele de sutiene s-au pensionat".

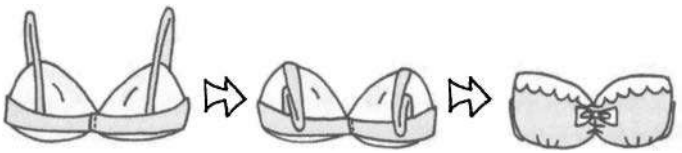
Nu cred să mai existe vreo altă profesie care să permită o examinare atât de intimă a lenjeriei intime a altor oameni. Din această perspectivă, trebuie să spun că felul în care oamenii își tratează lenjeria intimă spune multe despre personalitatea lor.

În primul rând, chiloții și sutienele trebuie să stea separat. Am întâlnit uneori femei care îndesau o pereche de chiloți în cupa sutienului pentru a forma un set. Deși nu e nimic rău în asta, te încurajez ca măcar o dată să îți tratezi sutienele ca și cum ar fi niște obiecte de mare preț. Spre deosebire de alte haine, au o mândrie extraordinară și o aură distinsă. Sutienele nu sunt purtate niciodată la vedere, dar, chiar și așa, au nenumărate modele, ornamente și dantele. Sunt mai degrabă un

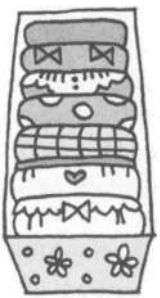
accesoriu invizibil decât o piesă vestimentară și de aceea trebuie păstrate în așa fel încât să le păstrăm forma și frumusețea.

O greșeală des întâlnită și foarte periculoasă este să aplatizezi cupele sutienelor și să le pui unul peste altul. E o mare risipă. În loc să faci asta, așază sutienele în așa fel încât să stea sprijinite lejer unele de altele. Dacă împăturești bretelele și părțile laterale în interiorul cupelor, le vei întări și îți va fi mult mai ușor să scoți un sutien din sertar fără a le deranja pe celelalte.

Cum să împăturești sutiene



Împăturește bretelele și părțile laterale în interiorul cupelor



Dacă le aranjezi pe culori, de la deschis la închis, senzația de bucurie pe care o ai când le privești o să fie și mai mare. Când clientele mele renunță la vechile obiceiuri și optează pentru această metodă, întotdeauna li se luminează fețele: „Arată ca într-un magazin!", exclamă ele.

E interesant de observat că, după ce își tratează sutienele cu respect, toate clientele mele încep să trateze și alte lucruri cu mai mult respect.

Care ar fi casa ideală pentru un sutien? În cartea mea am arătat că varianta cea mai bună ar fi aceea în care le-am dedica un întreg sertar de lemn sau de ratan. Orice ai decide să faci, te rog să creezi o casă exclusiv pentru sutiene. Un lucru atât de mic îți poate umple inima de bucurie.

Să faci ordine în sutiene e o metodă minunată de a-ți spori motivele de bucurie. Clientele mele abia așteaptă să își cumpere sutiene noi după ce termină de făcut curat. În general, își iau sutiene noi la o săptămână după, dar au fost și cazuri în care am plecat împreună să cumpărăm sutiene imediat ce am terminat ora. Odată, una dintre cliente mi-a spus: „Sutienul ăsta nu-mi aduce nicio urmă de bucurie!" Spre surprinderea mea, și-a scos sutienul negru, simplu, pe care-l purta, chiar în fața mea, și l-a pus în punga cu gunoi. La următoarea lecție, aceeași clientă, vizibil încântată, mi-a prezentat sertarul cu sutiene. Așa aranjate într-un coș de ratan pe care îl folosise anterior pentru prosoape, arătau foarte elegant și pline de culoare.

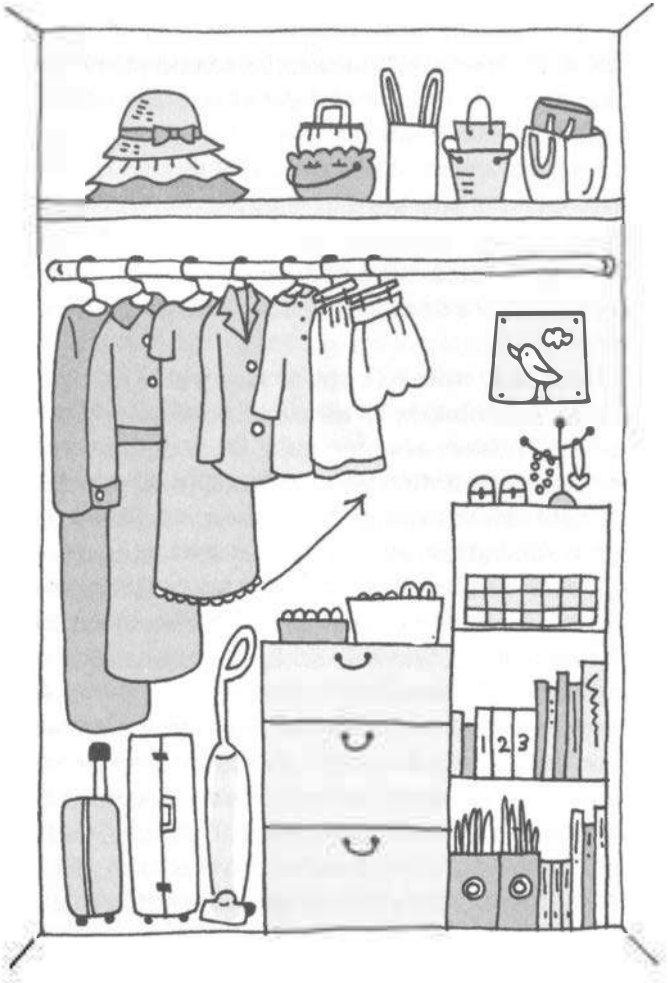
Un dulap de haine care strălucește de bucurie

E ușor să îți depozitezi hainele. În primul rând, pune-le pe umerașe pe cele care trebuie să stea atârnate. Dacă sunt prea multe de atârnat, împăturește cât de multe poți, pentru a economisi spațiu, și depozitează-le în sertare plasate sub bara de susținere. Folosește sertarele și pentru obiectele *komono* care au legătură cu hainele sau pentru alte categorii de *komono* care se potrivesc cu ele, ca de exemplu accesorii și obiecte de uz zilnic.

În general, raftul de sus al dulapului este pentru genți, pălării, obiecte *komono* sezoniere, dar și pentru obiecte cu valoare sentimentală. Dacă dulapul este folosit de mai mult de o persoană, asigură-te că fiecare are spațiul său individual. Dacă ai cutii de plastic transparente sau rafturi suplimentare, îți recomand să le folosești ca unități de depozitare tot în dulap, dacă e loc. Dacă abia te-ai mutat și nu ai sertare pentru haine, momentul cel mai bun să le achiziționezi este după ce ai încheiat testul bucuriei.

Dacă ai genul de dulap în care poți intra, exploatează la maximum lungimea și lățimea acestuia. Alege sertare adânci care se potrivesc pefect cu dulapul pentru a depozita hainele împăturite. Raftul de sus poate fi folosit și pentru a depozita obiecte sezoniere și lucruri pe care le folosești doar ocazional, cum ar fi decorațiunile de sărbători.

Partea cea mai atractivă, când ai un astfel de dulap, este că are o adâncime impresionantă. Cu toate acestea,


1 2 3

pereții goi pot avea un aspect trist. După cum am spus mai devreme, acum ai ocazia perfectă de a adăuga puțină bucurie în viața ta. Una dintre clientele mele și-a acoperit un colț de dulap cu pozele de la nuntă și a pus acolo tot felul de obiecte rămase de la nuntă, inclusiv panoul de bun venit și caseta cu perna pe care erau așezate inelele. „Mi-ar fi fost rușine să expun toate aceste lucruri undeva la vedere. Acum trebuie doar să deschid dulapul, ca să retrăiesc bucuria din ziua nunții." Zâmbetul timid de pe fața acestei femei serioase mi-a adus și mie în minte o mulțime de amintiri plăcute.

Dulapul este spațiul în care ești liber să faci absolut orice vrei. O clientă căreia chiar îi plăcea să vină cu soluții creative a folosit partea de jos a dulapului ca loc de parcare pentru mașinuțele copiilor. Acest lucru s-a dovedit a fi o idee foarte bună, iar copiii au inventat un joc la sfârșitul căruia își parcau jucăriile la locul lor. **Dacă îți privești dulapul ca pe o cameră micuță, vei putea crea un spațiu de depozitare foarte frumos.**

Modul în care abordez dulapurile a fost influențat de experiențele pe care le-am avut. Am fost șocată într-o bună zi să decopăr că nu eram singura. În timp ce vizitam Muzeul Yaoi din Bunkyo Ward, Tokyo, am văzut o ilustrare a esenței dulapurilor japoneze. Se numea „Idei pentru dulap" și în imagine era un dulap cu un raft pentru cărți în interior. În partea de sus era așezată o păpușă, iar rafturile erau ascunse sub o bucată drăguță de material. Imaginea fusese publicată în *Himawari*, o revistă pentru femei editată de celebrul Junichi Nakahara,

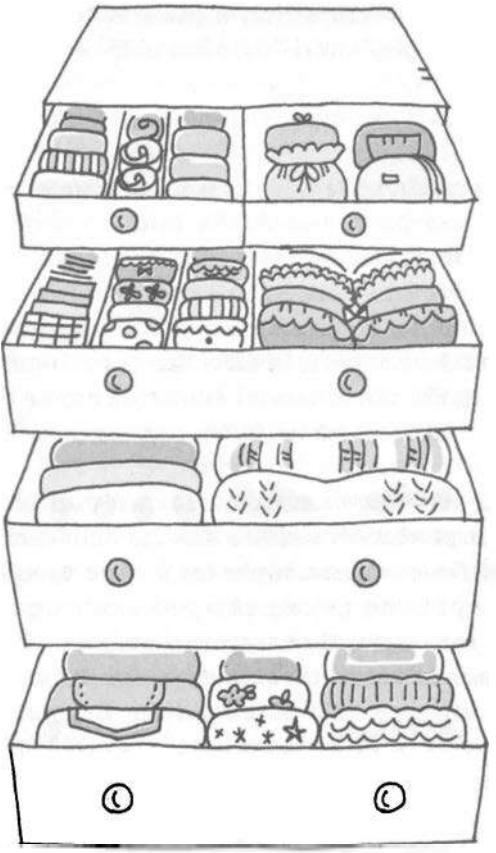
în 1948. În mod evident, în urmă cu mai bine de 60 de ani, cineva nu numai că folosise un dulap japonez într-un stil foarte vestic, dar se străduise să-l facă și frumos. Imaginea ilustra teoria mea că dulapul ar trebui să fie o extensie a camerei. E un spațiu de depozitare minunat, care poate fi decorat ca orice altă cameră și ascuns în spatele ușilor închise.

Când decizi unde depozitezi un lucru, îi oferi o casă

Mulți oameni aleg să așeze sertarele pentru haine în partea de jos a dulapului. Dar care este cea mai bună metodă de a organiza conținutul acelor sertare? E ușor să te bucuri de conținutul lor dacă tinzi spre o organizare cât mai naturală, care să-ți dea o senzație de bine.

De exemplu, dacă un dulap are mai multe sertare, e mai firesc să ții lucrurile ușoare în sertarele de sus și pe cele mai grele în sertarele de jos. Bluzele și topurile ar trebui păstrate în partea de sus, pantalonii și fustele, jos. De asemenea, materialele ușoare, cum e bumbacul, ar trebui să stea sus și cele grele, cum e lâna, în sertarele de jos. E firesc, de asemenea, să ținem în partea de sus lucrurile pe care le purtăm pe cap, sau aproape de cap, cum ar fi eșarfele și pălăriile. Dacă aplici acest principiu, vei avea niște sertare care îți dau o stare de bine, iar asta, împreună cu principiul organizării hainelor pe umeraș tot mai scurte spre dreapta, va crea un spațiu de depozitare ideal, care strălucește de bucurie.

Aranjează culorile în așa fel încât să poți cuprinde dintr-o privire conținutul dulapului, dar și ca să-ți dai



seama de tonalitățile cromatice ale garderobei tale. În general, hainele închise la culoare ar trebui să fie mai în spate și cele deschise în față. Aranjează-le imaginându-ți că un val de bucurie se îndreaptă spre tine, și vei vedea câtă plăcere poți simți de fiecare dată când deschizi un sertar.

După ce ai obținut un echilibru general, e timpul să te uiți mai îndeaproape în fiecare sertar. **Gândește-te la dulapul tău ca la natură și la interiorul sertarelor ca la o casă pentru lucrurile tale.** Senzația de stabilitate și de ordine este esențială dacă vrei să creezi un spațiu în care lucrurile tale se pot odihni și relaxa așa cum trebuie. Cum spuneam mai devreme, ideal este să umpli un sertar până la 90% din capacitate, dar articolele făcute din material subțire, cum ar fi lenjeria intimă, trebuie așezate puțin mai strâns, ca să nu se desfacă.

Dacă sertarele sunt foarte adânci, poți depozita lucrurile în straturi în același sertar, punând mai întâi hainele împăturite și deasupra lor o cutie ușoară, cu alte haine împăturite, pe care să o poți scoate oricând.

Poți face sertarul să arate mai ordonat și mai armonios dacă folosești obiectele *komono* legate de haine într-o cutie separată înăuntrul lui. De exemplu, bretelele detașabile de la sutiene, cravatele și nasturii pe care nu te înduri să-i arunci pot fi păstrate într-o cutie.

Unii oameni cred că nu are vreun rost să fie atenți la astfel de detalii. E adevărat că bucuria pe care ți-o aduce depozitarea corectă a lucrurilor nu se manifestă întotdeauna imediat. În comparație cu drama

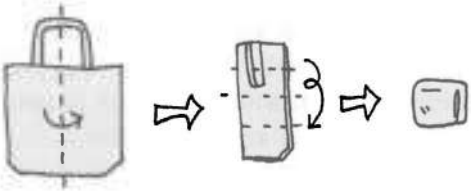
aruncatului, când sacii de gunoi se adună unul peste altul și casa ta trece prin transformări drastice, depozitarea e un proces liniștit, care presupune să muți lucrurile dintr-un loc în altul și să găsești bucurie în micile succese. Dar există un lucru de care trebuie să ții cont. A face ordine în adevăratul sens al cuvântului nu se reduce, sub nicio formă, la aruncat. Trebuie să alegi un spațiu de depozitare confortabil pentru fiecare lucru pe care ai decis să îl păstrezi, un spațiu care să facă acel lucru să strălucească la adevărata lui valoare. Lucrurile pe care le-ai ales îți vor fi de ajutor în viață. Trebuie să le creezi un spațiu unde să se simtă ca acasă.

Personal, cred că **esența procesului de depozitare este să înveți să apreciezi lucrurile pe care le ai și să te străduiești să-ți faci relația cu ele cât se poate de specială.** Când decizi unde depozitezi un lucru, îi dai o casă acelui lucru. Îți garantez că, după ce ai organizat totul după „criteriile bucuriei", te vei bucura de beneficii pe care nu le-ai fi putut obține doar aruncând din lucruri.

Metoda geantă în geantă

Păstrează genţile asemănătoare la un loc. Genţile se vor susţine una pe cealaltă. Cel mai bine e să le aşezi unele într-altele

Cum să împăturești pungile textile și din plastic



Îndoaie toartele şi împăturește punga până se face mică

Aşază pe verticală şi depozitează

Genți

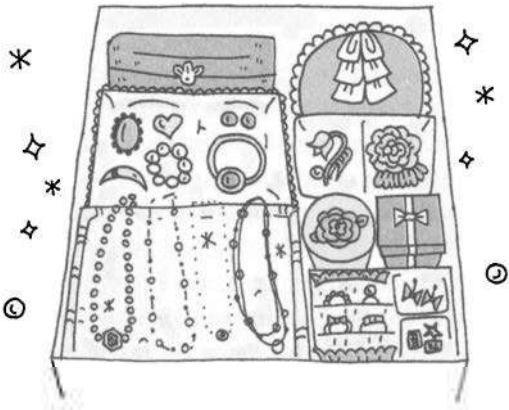
Genții ar trebui să fie tratate ca parte din garderobă, pentru că și ele sunt depozitate în dulap. Mai păstrezi încă genți pe care cândva le foloseai zi de zi, dar între timp le-ai înlocuit cu altele, asemănătoare? Acest fenomen e foarte comun printre cei care au multe genți. Chiar dacă au atât de multe, de obicei au foarte puține pe care chiar le folosesc. Dacă nu iei decizia de a face niște schimbări, genții care îți plac vor ajunge îngropate într-un munte de alte genți pe care nu le folosești vreodată. Cel puțin mie așa mi s-a întâmplat.

Când ai terminat de selectat genții pe care vrei să le păstrezi, folosește metoda „geantă în geantă" pentru a le depozita unele într-altele. Genții sau plasele de material textil pot fi împăturite și depozitate astfel.

Accesorii pentru haine

De la cravate, curele, pălării și mănuși la gulere de lână sau broșe luate de la alte haine și păstrate separat, toate aceste accesorii intră pentru mine în categoria accesorii pentru haine și pot fi încadrate în categoria obiectelor *komono* vestimentar. Poate că ai accesorii de la haine pe care nu le mai folosești sau ai o glugă pentru care nu mai găsești haina potrivită. Să păstrezi astfel de lucruri „în caz că" le găsești o altă întrebuințare poate să fie riscant. Acceptă faptul că nu le vei mai folosi vreodată și spune-le adio.

După ce ai terminat de ales, spațiul de depozitare va arăta foarte bine imediat dacă împături fularele,



căciulile de lână și alte obiecte care pot fi împăturite și le așezi într-un sertar. Obiectele care nu pot fi împăturite pot fi păstrate într-o cutiuță în același sertar sau la vedere, ca într-o vitrină de magazin.

Depozitează accesoriile într-un mod cât se poate de atrăgător

Există o zicală în Japonia care spune că „frumusețea nu se construiește într-o singură zi". Chiar dacă ia timp, încearcă să faci spațiul de depozitare a accesoriilor să arate cât mai bine. Când lucrez cu cineva și trebuie să construim de la zero un spațiu de depozitare a accesoriilor, petrecem la fiecare centimetru de spațiu mai mult timp decât la oricare altă activitate. Recomand cu căldură aranjarea accesoriilor în așa fel încât interiorul sertarului să arate ca o vitrină, pentru că îți va aduce bucurie de fiecare dată când îl deschizi.

Dacă nu ai o măsuță de toaletă, poți folosi unul dintre sertarele unei comode sau chiar sertarul de la birou. Folosește cutii mici pentru a crea compartimente. Pe lângă cutiile în care ai cumpărat accesoriile pe care le depozitezi acum și capacele, dar și carcasele lor, încearcă și cutii cu compartimente separate, cum ar fi cutiile pentru bomboane de ciocolată. Chiar dacă e rapid și la îndemână să folosești cutiile goale pe care le ai prin casă, poate îți faci griji în privința aspectului. Sigur, orice cutie trebuie să treacă testul. O cutie pentru șervețele nu e bună, pentru că e prea comună. Recomandarea mea e să alegi cutii solide, acoperite cu crep sau cu hârtie glasată.

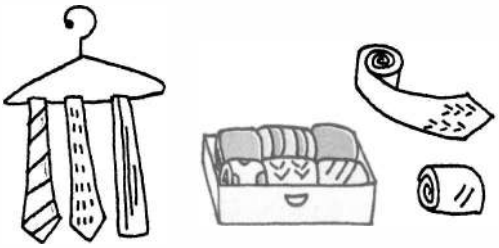
Dacă nu ai astfel de cutii la îndemână, nu-ți face probleme. Atunci când le pui în sertar, numai partea de jos se vede. Chiar și cutiile cele mai simple sunt bune dacă le decorezi cu o hârtie frumoasă. Acum ai ocazia să folosești lucrurile care ți-au adus bucurie, dar pe care nu le-ai exploatat îndeajuns, folosind cărți poștale, hârtie de ambalat sau pungi cu modele care îți plac și care pot fi tăiate ca să încapă în cutie.

Chiar și vasele de mici dimensiuni pot fi potrivite pentru depozitarea accesoriilor. Una dintre clientele mele își ținea o parte din accesorii într-o scrumieră din sticlă scandinavă, cumpărată sub imboldul momentului, iar efectul era foarte frumos. Ca alternativă la sertare poți folosi borsete pentru cosmetice sau casete de bijuterii. Dacă ai o casetă de bijuterii care îți place, o poți folosi cu încredere. Ele nu numai că sunt gândite pentru a face accesoriile să arate frumos, dar te ajută să economisești timp și efort, pentru că reprezintă cel mai ușor mod de a-ți păstra accesoriile în ordine.

Dacă ai o casetă pentru bijuterii, care însă nu-ți aduce bucurie, o poți dezmembra și poți folosi din ea doar anumite părți. Se întâmplă de multe ori să îmi iau clientele prin surprindere, punând mâna pe câte o cutie de bijuterii pe care se pregăteau să o arunce și, desfăcându-i cu zgomot capacul, să-i smulg dintr-o mișcare cele trei rânduri de pernuțe pentru inele. De obicei, pun cutia fără capac în sertar, unde se potrivește numai bine, iar pernuțele pentru inele într-o altă cutie, și astfel am transformat aceste obiecte în niște separatoare perfecte de sertare. Un spirit jucăuș și un temperament de meșteșugar contează foarte mult atunci când improvizăm separatoare pentru accesorii.

Lănțișoarele delicate pot fi păstrate fără să se încurce sau să se înnoade dacă le treci prin mici tăieturi făcute pe marginea cutiilor. Cel mai ușor este să folosești cutii din hârtie rigidă sau din carton. La fel de bine poți îndoi puțin dinții unui pieptene decorativ și poți trece un lănțișor peste fiecare dinte.

Recomand, de asemenea, depozitarea în spații deschise, păstrarea accesoriilor la vedere. Dacă ai o tăbliță de plută, folosește-o ca pe un panou de expunere. În loc să agăți accesoriile folosind piuneze obișnuite pentru fixare, le poți atârna de cercei desperecheați. Sau poți folosi cerceii pentru a însufleți spațiul de expunere. O metodă foarte simplă e să folosești un sertar sau o cutie pentru a-ți păstra colecția de accesorii și o tavă sau un vas mic pentru cele pe care le porți zi de zi.



Cravate

Ai grijă să așezi cravatele într-un mod atrăgător și în așa fel încât să-ți fie ușor să alegi pe care vrei să o porți. O modalitate simplă de depozitare este să le ții atârnate pe un umeraș. Poți folosi un umeraș pentru cravate, unul obișnuit, sau le poți atârna de bara de cravate de pe interiorul ușii dulapului.

O altă modalitate este să le rulezi și să le aranjezi într-un sertar. Poți să le așezi ca pe niște rulouri de sushi, cu partea care se dă peste cap în sus, sau ca pe o felie de tort, cu partea netedă în sus.

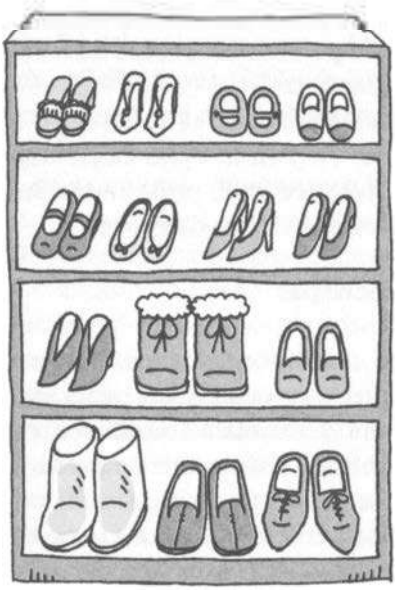
Accesorii pentru păr

Majoritatea oamenilor tratează accesoriile pentru păr ca pe niște accesorii obișnuite. Dacă nu mai porți de ceva vreme o anumită fundă pentru păr, dar îți plac decorațiunile sclipitoare de pe ea, nu o arunca. Folosește-te de ea. Agață-o de un umeraș sau transform-o într-un inel de perdele. E foarte distractiv să îți creezi propriile obiecte care îți aduc bucurie.

La fel ca în cazul celorlalte accesorii, trebuie să fii atent la felul în care arată atunci când le depozitezi. Impresia de ordine e mai ușor de obținut dacă grupăm obiectele pe categorii: agrafele separat, elasticele de păr separat, dar, dacă nu ai atât de multe lucruri, nu e nevoie să le sortezi.

Pantofi

În general, oamenii nu consideră pantofii ca făcând parte din categoria haine, dar Metoda KonMari îi include în această categorie și îi supune la testul bucuriei încă de la început. După ce ai adunat toți pantofii din



toate colțurile casei, aliniază-i înșirați pe ziare direct pe podea și grupează-i pe categorii: sandale, tenișii, cizme, pantofi de ocazie. Ia fiecare pereche în mână și vezi dacă îți aduce bucurie. Dacă sunt unele care nu îți mai vin sau îți fac răni, acum e momentul să scapi de ei. Pantofii sunt foarte importanți. În Japonia folosim expresia „a te uita la picioarele cuiva", care înseamnă a măsura, a evalua pe cineva. Dacă porți pantofi care îți aduc bucurie, cu siguranță ei te vor duce spre un viitor mai luminos.

Depozitarea pantofilor: o bucurie care crește constant

Există doar două metode de a depozita pantofii: direct pe rafturi speciale ori pe rafturile din dulap, sau depozitarea în cutii și păstrarea acestora în dulap. Dacă ai destule rafturi, e mai bine să îi aliniezi scoși din cutie, pentru că acestea ocupă inutil locul. Dar dacă poți să bagi mai mult de o pereche de pantofi într-o cutie, și aceasta poate fi o metodă eficientă. Alege pantofii care nu se deformează și așază-i pe o parte. Încearcă să păstrezi două perechi de încălțăminte ușoară, de exemplu sandalele de plajă, într-o singură cutie.

Un principiu de bază pentru depozitare este să reduci pe grosime și să utilizezi la maximum înălțimea. În cazul pantofilor nu putem reduce pe grosime, deci singura modalitate rămâne folosirea pe înălțime a spațiului de depozitare. Aici își dovedesc utilitatea accesoriile pentru depozitare, cum ar fi inserțiile în formă de Z, care îți permit să depozitezi pantofii unul peste celălalt, dublând astfel spațiul de depozitare disponibil.

Deviza mea pentru depozitarea pantofilor este „bucurie care crește constant“. Perechile mai grele stau în partea de jos, cele ușoare în partea de sus. Începe prin a aloca un spațiu fiecărei persoane care locuiește în casă. Dacă ai mai multe rafturi pentru fiecare persoană, începe cu pantofii obișnuiți, cum sunt cei din piele sau pantofii cu toc, și pune-i în partea de jos, și pantofii ușori cum sunt sandalele deasupra lor.

Sfaturi pentru cum să-ți pregătești valiza

Când îți faci valiza pentru călătorii de afaceri sau de plăcere, trebuie să urmezi aceleași principii de bază pe care le folosești când faci ordine în casă. Hainele ar trebui împăturite și așezate vertical. Împăturește costumele și așază-le pe orizontală, deasupra. Sutienele stau deasupra și nu le aplatiza cupele. Pune obiectele mici, ca de exemplu lenjeria, în săculeți de călătorie, și produsele cosmetice în sticle mici pentru a reduce volumul bagajului.

Personal, îmi place mai mult să despachetez decât să împachetez. Imediat cum ajung acasă, scot tot din valiză, pun rufele murdare în mașina de spălat și toate celelalte lucruri la locul lor. Apoi șterg exteriorul valizei și roțile. Îmi aloc un termen de treizeci de minute pentru toată operațiunea. Ideea e să te prefaci că ești un robot pentru despachetat și să te miști repede și eficient.

CE SĂ FACI CU HAINELE FAMILIEI

Una dintre întrebările auzite frecvent de la persoanele care locuiesc cu familia este: „Când ar trebui să fac curat în hainele familiei?"

Regula de bază atunci când faci ordine este că ar trebui să te concentrezi, în primul rând, pe lucrurile tale. Când ai terminat complet de făcut asta, îți poți ajuta copiii sau partenerul să își facă ordine în propriile lucruri. Dar trebuie să-i lași să-și aleagă singuri ce să păstreze și ce nu. Din experiența mea de până acum în făcut ordine, majoritatea copiilor de trei ani sau mai mari pot alege care lucru le aduce bucurie și care nu.

Dacă unii dintre membrii familiei sunt sceptici în legătură cu aruncatul de lucruri, învață-i tehnica împăturirii corecte și a depozitării pe verticală, astfel încât spațiile de depozitare să arate mai ordonate, lucru care îi poate motiva și-i poate ajuta să înceapă procesul de sortare. Chiar dacă nu au o înclinație spre a face ordine singuri, nu proceda cum am făcut eu odată, când am început să arunc din lucrurile altora fără să întreb.

5.

Ordine în cărți

Sfaturi pentru cei care cred că nu se pot despărți de cărți

Dacă și tu crezi că unicul lucru de care nu te poți lipsi sunt cărțile și din acest motiv ai evitat să faci ordine în ele, află că e o mare pierdere. A face ordine în cărți este cea mai bună metodă de a-ți îmbunătăți reacția la bucurie, dar și capacitatea de a lua atitudine.

Motivul pentru care majoritatea oamenilor nu pot să arunce cărți este că se gândesc că s-ar putea să vrea să le recitească. Dar dacă o carte nu îți aduce pic de bucurie acum, e aproape sigur că nu o vei mai citi încă o dată în viitor. Citim cărți pentru că suntem în căutarea experienței de lectură. Dar după ce am terminat de citit o carte, ea a fost deja „experimentată". Chiar dacă nu îți amintești conținutul în întregime, ai asimilat-o deja.

Cât despre cărțile pe care le-ai citit doar pe jumătate, sau nu le-ai citit deloc, scapă și de unele, și de

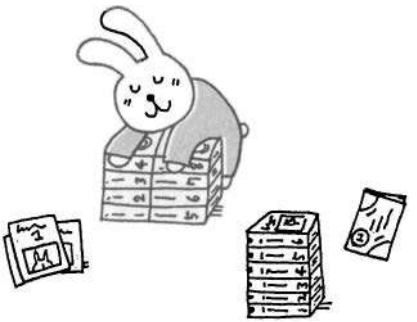
altele. Cărțile iubite, care fac parte din galeria ta personală, sau cele de care chiar ai nevoie acum pot fi păstrate cu încredere. Când rămâi numai cu cărțile pe care le iubești, vei descoperi cum se schimbă calitatea informației care vine spre tine. Spațiul pe care îl câștigi aruncând cărțile de care nu ai nevoie pare să creeze loc pentru un volum echivalent de informație nouă. Și vei vedea în curând că acea informație vine exact când ai nevoie de ea, și când se întâmplă asta îi vei răspunde imediat cu un tipar comportamental nou, care n-ar fi fost posibil pe vremea când doar adunai cărți, neglijând informația din ele.

La fel ca în cazul hainelor, trebuie să începi prin a scoate de pe rafturi absolut toate cărțile și să le aduni

într-o grămadă pe podea. Ia fiecare carte în mână și păstrează-le doar pe acelea care îți aduc bucurie. Orice ai face, nu începe să citești din ele. Dacă ai prea multe cărți și nu poți face selecția dintr-odată, sortează-le pe categorii: generale (de citit), practice (enciclopedii, cărți de bucate), cu ilustrații (pentru măsuța de cafea) și reviste, apoi fă testul bucuriei pentru fiecare categorie în parte.

Colecțiile

Manga, benzile desenate sau alte colecții intră, de obicei, după ce faci ordine, în categoria „cărți generale“, dar, dacă ai foarte multe, fă o categorie separată. Atunci când ai de-a face cu o serie întreagă, nu e nevoie să iei fiecare exemplar în mână. Poți verifica dacă îți aduc sau nu bucurie punând toate exemplarele la un loc și cuprinzând cu brațele ca într-o îmbrățișare grămada de cărți rezultată, sau luând în mână doar volumul de deasupra.



Riscul de a fi distras de această activitate este enorm. Pentru a nu pierde o zi întreagă citind din toate cărțile, secretul este să eviți să le deschizi. Fă testul bucuriei doar atingându-le. În timpul lecțiilor mele private, dacă fac greșeala să aduc benzile desenate manga în discuție, clienții mei sunt gata să se lanseze într-un șir lung și pasionat de explicații despre farmecul colecțiilor pe care le dețin.

Reviste și cărți pentru măsuța de cafea

Cărțile cele mai „plăcute la vedere" includ nu doar revistele și albumele de fotografie, dar și broșurile, cărțile de artă și altele de acest fel. Păstrează-le cu încredere pe cele din galeria ta personală, cele pe care nu ai putea nici în ruptul capului să le arunci și care știi sigur că îți aduc bucurie. Revistele sunt, în general, alergători de cursă scurtă, cu o „viață" foarte scurtă. Dacă revistele pe care le cumperi regulat sau la care ești abonat au tendința să se adune în toată casa, sugestia mea e să stabilești o limită maximă pentru câte exemplare poți păstra. Dacă te atrag doar anumite fotografii sau articole dintr-o carte, poți decupa din ele. Nu trebuie să le pui într-un album foto imediat. Depozitează-le temporar într-o mapă de plastic. E normal ca mai târziu să te uiți la ele și să te întrebi de ce le-ai păstrat, așa că mai fă o selecție atunci când ajungi la sortarea hârtiilor.

Cum să depozitezi cărțile într-un mod atractiv

Îmi îndemn clienții să așeze cărțile într-o bibliotecă, sau pe un set de rafturi care nu se află la vedere, într-un spațiu de depozitare sau chiar într-un dulap. Regula de bază e să păstrezi cărțile din aceeași categorie la un loc, dar dacă unele cărți trebuie folosite într-un anumit loc din casă (de exemplu, cărțile de bucate în bucătărie) le poți ține acolo fără probleme. Nu le pune una peste alta într-un teanc. Asigură-te că sunt așezate pe verticală.

După ce ai terminat de făcut ordine în cărți, este posibil să te întrebi de ce ai păstrat atât de multe. Nu te îngrijora. Pe măsură ce vei continua să faci ordine, reacția ta la bucurie va crește. Dacă, mai târziu, observi că un lucru și-a îndeplinit scopul, poți arunca acel lucru când îi vine timpul. Este o plăcere atât de mare să ai în casă multe cărți care îți aduc bucurie. Dacă le-ai luat în mână pe fiecare în parte și ai descoperit că acestea sunt cărțile pe care le iubești cu adevărat, atunci păstrează-le cu încredere și prețuiește-le.

CUM SĂ DEVII PERSOANA CARE SĂ SE POTRIVEASCĂ CU CĂRȚILE PE CARE LE-AI PĂSTRAT

Când ai terminat de făcut ordine în cărți, fă un pas în spate și aruncă o privire înspre rafturi. Ce cuvinte ies în evidență din titlurile cărților? Dacă le spui tuturor că ai vrea să te măriți anul acesta, dar ai foarte multe cărți care conțin cuvintele „XXX pentru persoane singure", sau dacă vrei să trăiești o viață veselă, dar ai multe romane cu titluri tragice, ai grijă.

Energia din titlurile și din conținutul cărților e foarte puternică. În Japonia, spunem că „realitatea e făcută din cuvinte". Cuvintele pe care le vedem și cu care intrăm în contact pot provoca evenimente de aceeași natură, în sensul că vei deveni persoana care se potrivește cu cărțile pe care ai ales să le păstrezi. Ce fel de cărți vrei pe rafturi, în așa fel încât ele să reflecte cine vrei să fii cu adevărat? Dacă alegi cărțile pe care vrei să le păstrezi pornind de la acest criteriu, s-ar putea să observi cum întâmplările din viața ta se schimbă radical.

6.

Ordine în hârtii

Regula de bază pentru hârtii: aruncă tot

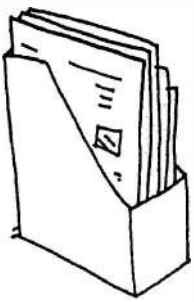
La fel ca în cazul hainelor și al cărților, primul pas când faci ordine în hârtii este să aduni toate documentele de care ești personal responsabil într-un singur loc. Regula mea? Aruncă tot.

Asta nu înseamnă că trebuie să arunci chiar fiecare bucată de hârtie. Mai degrabă, înseamnă că trebuie să alegi pornind de la premisa că totul va fi aruncat. O singură coală de hârtie nu ocupă loc aproape deloc, dar e foarte ușor să te trezești că ai adunat foarte multe fără să-ți dai seama. Dacă nu începi procesul de selecție cu convingerea că vei arunca tot, vei reduce volumul lor prea puțin, nesemnificativ. Păstrează-le doar pe cele care au un scop foarte clar — cele pe care le folosești în mod curent, cele pe care le vei folosi pentru o perioadă limitată de timp și cele pe care trebuie să le păstrezi pentru totdeauna.

E important să verifici fiecare hârtie. Dacă ai mai multe într-un plic, scoate-le și analizează-le pe fiecare în parte, se poate să ai multe lucruri inutile, cum sunt de exemplu fluturașii de reclame, amestecate cu lucruri importante. A face ordine în hârtii îți poate da dureri de cap, așa că încearcă să te hidratezi și să treci cu răbdare prin fiecare categorie în parte.

Fă o cutie de așteptare

Un lucru esențial când faci ordine în hârtii este să creezi o cutie „de așteptare". Pune toate hârtiile cu care trebuie să faci ceva — scrisori pe care trebuie să le trimiți, facturi care trebuie plătite — în această cutie, și continuă curățenia. Orice lucru care poate fi făcut imediat, cum ar fi verificarea conținutului unui plic sau citirea rapidă a unui prospect, nu trebuie amânat. Dacă aduni prea multe hârtii de care să te ocupi mai târziu, va fi mult mai dificil să o faci. În general, un suport pentru reviste, în care hârtiile pot sta în poziție verticală, este



numai bun pe post de cutie de așteptare, dar poți folosi și o cutie goală, dacă ai una de dimensiuni potrivite, sau o mapă de plastic, dacă nu ai foarte multe hârtii sau documente.

Dacă această campanie de curățenie implică întreaga familie, asigură-te că ai o cutie pentru fiecare persoană în parte.

Cursuri

Mai ai încă materiale de pe vremea cursurilor pe care le-ai urmat pentru a obține o diplomă sau pentru a te specializa? Sau poate că ai păstrat materialele de la cursurile de dezvoltare personală. Oamenii au tendința de a păstra astfel de lucruri în speranța că, într-o bună zi, se vor întoarce la ele. Dar, sincer, ai făcut asta vreodată? De cele mai multe ori, acea zi nu mai vine niciodată.

Cursurile au valoare atunci când le urmezi, iar însemnătatea lor se vede doar când pui în practică ceea ce ai învățat. Cred că păstrarea acestor materiale ne împiedică să folosim ceea ce am învățat. Când urmezi astfel de cursuri, angajează-te să reciclezi materialele de îndată ce ai terminat. Dacă regreți că ai făcut asta, urmează cursul încă o dată și aplică imediat ceea ce ai învățat.

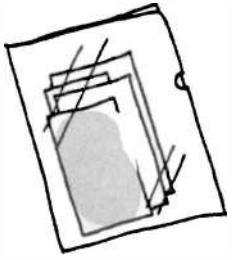
Rapoarte de activitate pentru cardurile de credit

Printre lucrurile pe care oamenii le păstrează cel mai des se numără rapoartele de activitate pentru cardurile de credit. Cum sunt emise și expediate lunar, dacă ai mai mult de un card de credit, hârtiile se adună foarte repede.

Pentru cei mai mulți dintre noi, acestea sunt doar informații despre cât de mult am cheltuit. De îndată ce ai verificat conținutul lor și ai trecut totul în evidența bugetului casei, ai terminat cu ele. Dacă nu ai nevoie de ele pentru declarațiile de venit de la sfârșitul anului, pune-le imediat în tocătorul de hârtie. Multe bănci îți pot oferi astfel de rapoarte în format electronic, deci, poate e mai bine să alegi această variantă.

Garanții

Fiecare echipament electronic cumpărat vine cu o garanție. Această categorie de documente este cea mai



comună în fiecare casă și mulți oameni au tendința de a le păstra în mape sau dosare compartimentate. Dar a avea prea multe compartimente este cel mai mare minus al acestui tip de stocare, pentru că atunci când fiecare foaie de garanție e pusă în compartimentul ei, e puțin probabil că vei mai reveni asupra lor, și, până să îți dai seama, vei avea dosare întregi pline cu garanții expirate.

Cea mai simplă soluție e să le ții pe toate la un loc într-o mapă transparentă din plastic. De fiecare dată când te uiți după o anume foaie de garanție, vei avea ocazia să le revizuiești pe toate celelalte și să le arunci pe cele expirate. Dacă ai nevoie de bon, păstrează-l la un loc cu garanția aferentă.

Manuale de instrucțiuni

Pe lângă faptul că sunt plictisitoare și greu de citit, manualele sunt voluminoase și ocupă spațiul inutil. Majoritatea oamenilor nu țin neapărat să le păstreze, dar se simt obligați să o facă. E o practică destul de comună să fie păstrate chiar și după ce aparatele cărora le aparțin s-au stricat demult sau au fost înlocuite. Nu-ți face griji. Le poți recicla pe toate.

Chiar dacă ai nevoie de manual după ce l-ai aruncat, informația poate fi găsită pe internet sau poți suna direct la producător. Dacă, pe de altă parte, ești genul de persoană pasionată de manuale de instrucțiuni sau dacă ai nevoie să le consulți des, fă o selecție atentă și alege-le doar pe cele care-ți plac în mod special.

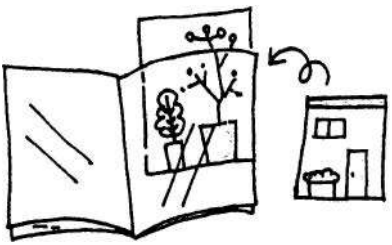
Felicitări

Din această categorie, felicitările sunt cel mai greu de aruncat. Sunt pline de mesaje speciale de la prieteni sau de la familii, și pot avea chiar o fotografie pe prima pagină, ceea ce le poate da o valoare sentimentală. Dar scopul principal al unei felicitări este chiar acesta — să transmită un mesaj de felicitare. Când ai terminat de citit mesajul, misiunea ei s-a încheiat. Păstrează-le doar pe cele care chiar îți aduc bucurie.

Decupaje

Rețete pe care le-ai ținut pe frigider, dar n u le-ai încercat niciodată, hărți ale unor locuri pe care nu ai de gând să le vizitezi, articole din ziar pe care voiai să le citești, dar care acum sunt expirate... îți aduc oare aceste lucruri bucurie?

Pe vremuri, obișnuiam să decupez hărți ale orașelor Kyoto și Kamakura de fiecare dată când le vedeam prin



reviste, dar, când vizitam aceste orașe, mereu uitam să iau decupajele. În cele din urmă, le-am aruncat pe toate. Pentru decupajele pe care alegi să le păstrezi, o mapă cu compartimente transparente îți oferă soluția perfectă de stocare. Dacă vrei să sporești bucuria, e o idee bună să îți confecționezi propriul album. Decupajele care nu trebuie îndosariate, ca de exemplu un articol despre un magazin pe care vrei să îl vizitezi în curând, ar trebui păstrate în cutia de așteptare sau în agendă.

Stabilește o zi pentru documentele în așteptare

Imediat ce ai terminat de făcut ordine în hârtii, uită-te la cutia cu documente în așteptare. E plină? E cel mai bine să stabilești un moment în care să le sortezi și să faci totul o singură dată, fără întrerupere. Cele care pot fi reciclate după ce le-ai studiat conținutul ar trebui să aibă prioritate. Profitând de energia pe care ți-o dă acest pas, treci mai departe la cele care au nevoie de un răspuns sau cu care trebuie să faci ceva.

Se poate să te ocupi de aceste hârtii doar la sfârșitul campaniei de curățenie, dar lucrurile lăsate în așteptare atârnă greu în mintea noastră. Vei fi mult mai liniștit dacă te ocupi de ele înainte să treci la *komono*.

CUM SĂ FACI ORDINE ÎN HÂRTIILE DE LA BIROU

Dacă faci ordine la birou, regula de bază e să începi cu propriul birou înainte de a trece la spațiile comune. Fă curățenie fără întrerupere, așa cum ai face acasă. Ordinea este următoarea: cărți, hârtii, rechizite de birou, *komono*.

Dacă ai un birou de mărime medie, ar trebui să îți ia cam șase ore. Recomandarea mea este să începi dimineața devreme, când nu e foarte multă lume în preajmă, deci ai avea nevoie de câte trei sesiuni de două ore, dar dacă poți să îți rezervi șase ore de lucru neîntrerupt, o singură astfel de sesiune ar trebui să fie suficientă.

Ar fi păcat să renunți doar pentru că ai fost prea ocupat și nu ai avut șase ore pentru făcut ordine. Statisticile ne arată că o persoană petrece cam treizeci de minute pe zi căutând diverse lucruri, iar oamenii dezorganizați pot pierde chiar două ore zilnic. Dacă cineva lucrează douăzeci de zile pe lună, asta înseamnă că pierde patruzeci de ore numai căutând lucruri. Dacă poți rezolva această problemă în numai șase ore, vei câștiga foarte mult timp într-un timp foarte scurt. Eficiența ta la locul de muncă va crește dacă ai un birou ordonat care să îți aducă bucurie.

7.

Ordine în *komono*

Când trebuie să depozitezi diverse obiecte, categoria *komono* (obiecte diverse) este cea mai grea categorie, pentru că are un număr foarte mare de subcategorii. Rechizite de birou, cabluri electrice, cosmetice, ustensile de bucătărie, mâncare, produse de curățenie, detergenți de rufe... numai când te gândești te ia cu amețeală.

Și mie mi-a fost greu să decid cum să depozitez obiectele *komono*. Numai când mă gândeam la asta mă treceau fiori și simțeam că vreau să renunț când vedeam toate obiectele din această categorie înșirate în fața mea. Mă băgam în pat și speram să apară de undeva niște spiriduși care să facă treaba în locul meu în timp ce eu dormeam. Când mă trezeam, trebuia să accept realitatea crudă că nimic nu s-a schimbat. Nu știu de câte ori mi-am pierdut speranța în fața rafturilor. Dar nu-ți face griji. Secretul ca să faci ordine în *komono* repede și eficient este să îți identifici categoriile.

Odată ce ai făcut asta, urmează acești trei pași pentru fiecare:

1. Adună toate obiectele într-un singur loc.
2. Alege-le doar pe cele care îți aduc bucurie.
3. Sortează-le pe categorii.

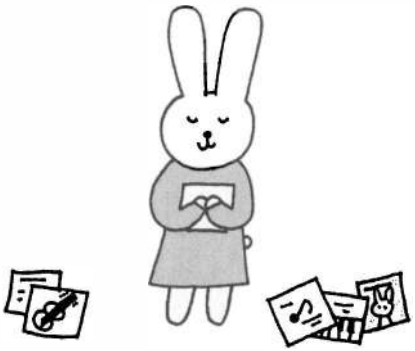
Poate că există anumite categorii de *komono* pe care le împarți cu alți membri ai familiei, dar regula este să începi cu ceea ce îți aparține doar ție. Dacă locuiești singur, poți începe cu orice categorie vrei.

Dacă dai peste *komono* care nu îți aduc bucurie, dar care sunt necesare, încearcă să le lauzi ca să le vezi punctele bune. Gândește-te cum îți fac viața mai ușoară, cât sunt de frumoase, de funcționale, și spune-le și lor cât sunt de minunate. Pe măsură ce faci asta, vei începe să simți recunoștință pentru felul în care ele te ajută și îți simplifică viața. Nu vor mai fi doar niște obiecte utile, ci vei simți încântare când le vei privi. Dacă nu găsești nimic bun de spus despre ele, sau dacă ți se pare nefiresc să lauzi un anumit lucru, atunci ascultă-ți inima.

Ordinea în *komono* este o oportunitate grozavă de a-ți cultiva reacția la bucurie. Obiectele pe care le posezi au un rol important în viața ta, deci încearcă să stabilești cu ele o relație bazată pe recunoștință.

CD-uri și DVD-uri

Modul în care alegi să faci ordine în categoriile *komono* depinde de tine, dar cei mai mulți oameni încep cu CD-urile și DVD-urile. E ușor să le alegi pe cele care îți aduc bucurie, pentru că, în esență, ele sunt niște surse de informare, la fel cum sunt cărțile și hârtiile. Așa cum faci de obicei, adună-le pe toate la un loc și păstrează-le doar pe cele care îți aduc bucurie. Dacă există unele de care vrei să scapi, după ce le-ai copiat conținutul în calculator, pune-le în cutia de așteptare, cum ai făcut cu hârtiile. Dacă îți plac ambalajele lor și îți aduc bucurie, păstrează-le așa cum sunt. E posibil să ai CD-uri cu valoare sentimentală, de la prieteni sau de la persoane dragi, dar dacă sunt doar amintiri ale unor vremuri când ascultai astfel de muzică, bucură-te că ți-ai adus aminte de ele, apoi aruncă-le și treci mai departe. Orice s-ar întâmpla, nu te opri să asculți muzică sau să te uiți la un DVD.



Rechizite de birou

Rechizitele de birou pot fi împărțite în următoarele categorii: articole de birou, papetărie și rechizite pentru scrisori.

Articole de birou

Să începem cu articolele de birou. Acestea cuprind, în general, lucruri care nu își modifică volumul, cum sunt pixurile, foarfecele, capsatoarele, riglele. Orice pix care nu a fost folosit de ceva vreme trebuie verificat pentru a vedea dacă încă mai scrie. E momentul să scapi de cele care nu îți aduc bucurie, inclusiv de cele primite ca materiale promoționale.

Această categorie e foarte diversă și cuprinde o gamă foarte largă de obiecte făcute din fel de fel de materiale. Împarte-le pe categorii bine compartimentate și așază-le în poziție verticală. Obiectele mici, cum sunt cutiile cu capse, gumele de șters sau minele pentru pixuri mecanice se vor simți mai în siguranță dacă sunt ținute în cutii mai mici, ca acelea pentru inele.

Papetărie

Categoria obiectelor de papetărie include rechizite de birou făcute din hârtie, cum sunt caietele, carnețelele, post-iturile, dosarele, dar și articolele făcute pentru păstrarea hârtiilor cum sunt dosarele de plastic sau mapele.

Ai zeci de carnețele care sunt pe jumătate goale? Când începi un nou proiect, e firesc să vrei să folosești un carnețel nou. Scapă de toate cele care și-au îndeplinit scopul, cu excepția celor care chiar îți aduc bucurie.

Nu uita să faci curat în dosarele de plastic. Sunt foarte ușor de strâns și dintre clienții mei recordul e deținut de o doamnă care avea 420. În cele din urmă, le-a donat companiei pentru care lucra.

E o practică des întâlnită să păstrezi obiectele de papetărie la un loc cu documentele și hârtiile, pentru că ele sunt, la urma urmei, făcute din același material. Obiectele mici, cum ar fi carnețelele sau post-iturile, pot fi așezate pe verticală într-o cutie mică, pe care o poți pune apoi pe un raft.

Rechizite pentru scrisori

Această categorie este destul de clară și cuprinde ceea ce indică numele: hârtie pentru scrisori, plicuri, cărți poștale și alte asemenea. Poți adăuga în această categorie și alte obiecte, cum sunt timbrele sau etichetele pentru adrese.

A fost o vreme când îmi doream să fiu foarte bună la scris scrisori, să scriu rapid și bine o scrisoare de mulțumire. Am adunat nenumărate seturi pentru scris scrisori, dar aproape de fiecare dată ratam ocazia de a trimite o scrisoare și sfârșeam prin a le mulțumi oamenilor pe mail. Dacă setul pentru scris scrisori nu-ți aduce bucurie, nu vei avea motivația necesară să scrii o scrisoare. Regula de bază e să păstrezi doar acele lucruri care te inspiră să scrii. Se poate întâmpla să dai peste cărți poștale pe care le-ai cumpărat sub impulsul momentului, atunci când călătoreai, și acum să te întrebi de ce oare le-ai cumpărat. Dacă le-a dispărut farmecul, mulțumește-le pentru amintiri și reciclează-le, dar păstrează-le pe cele care îți plac cu adevărat, chiar dacă nu o să le trimiți niciodată.

Obiecte electrice de tip *komono*

În această categorie am inclus camerele de filmat, consolele de jocuri și computerele. Dacă, de exemplu, ești pasionat de filmat și ai mai multe camere video și accesorii, atunci poți face din ele o categorie separată de care să te ocupi mai târziu.

Mulți oameni au tendința de a aduna telefoane mobile vechi. Am întâlnit pe cineva odată care avea 17. Dacă ai o relație afectivă cu telefoanele mobile și ți-e greu să le arunci, păstrează-le pentru momentul în care vei face curat în obiectele cu valoare sentimentală. Dacă vrei doar să recuperezi fotografiile din ele, pune telefoanele în cutia de așteptare, și nu uita să te ocupi de ele mai târziu! Când vrei să arunci telefoane sau computere, poți profita de ofertele de colectare ale magazinelor de electronice sau de posibilitatea reciclării acestora.

Cabluri electrice

Cablurile sunt cea mai comună categorie de *komono* electric și de multe ori sunt un morman de fire înnodate și încurcate. Ai încărcătoare împrăștiate peste

tot? Ce-i cu căștile acelea care făceau parte dintr-un set cu altceva și nici nu mai știi cu ce? Chiar ai nevoie de ele?

Scoate genul acesta de cabluri din pungile de plastic în care le-ai depozitat, deznodă-le și fă testul bucuriei pentru fiecare în parte. În timp ce faci asta, cu siguranță vei da peste cabluri pe care nici măcar nu le poți identifica. Aceste obiecte misterioase nu trebuie puse deoparte pentru mai târziu, ci trebuie să decizi pe loc ce vrei să faci cu ele. Dacă ai terminat de făcut ordine în echipamentele electrice, misiunea de a potrivi cablurile cu aparatele va fi mult mai simplă. Orice cablu misterios care îți rămâne desperecheat trebuie aruncat fără niciun sentiment de vinovăție.

Carduri de memorie și baterii

Când folosesc termenul „electric", mă refer la lucrurile care par să aibă acel „miros" de electric. Obiectele electrice emană acel miros puțin înțepător, usturător, așa că folosește-te de acest ghid olfactiv pentru a identifica celelalte subcategorii de *komono* electric.

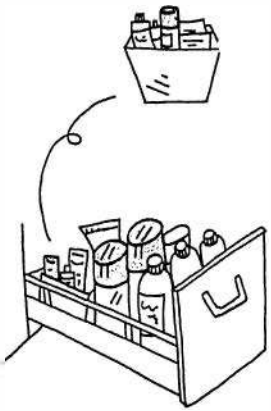
Pe lângă carduri sau stickuri de memorie, DVD-uri goale, cartușe pentru imprimantă și baterii, poți include în această categorie și echipamente electrice medicale sau cosmetice. Când vizitez case în care toate prizele sunt pline de tot felul de cabluri, simt cum aerul are, încă din hol, un fel de încărcătură electrică. Poate că acea senzație se transmite și în corpurile noastre pentru că, odată ce aceste lucruri au fost ordonate, apare — surpriză! — chiar o senzație fizică de ușurare.

Produse pentru îngrijirea pielii și cosmetice

Produsele pentru îngrijirea pielii sunt pe bază de apă, deci prospețimea e un element esențial. Secretul pentru a te bucura cât mai mult de o piele îngrijită este să folosești cosmeticele înainte să expire. Dacă ai în casă mostre pe care le păstrezi pentru când pleci în călătorie, întreabă-te cu sinceritate dacă le-ai folosit vreodată. Dacă mostrele sunt la fel cu produsele pe care le folosești în mod curent, atunci soluția este să le deschizi și să le amesteci cu produsele tale de zi cu zi.

Dacă ai cosmetice pe care nu le folosești, dar de care nu te poți despărți, nu le da deoparte. Începe să le folosești din abundență.

Locul de depozitare pentru cosmetice este în apropierea chiuvetei din baie, pentru a le putea folosi cu ușurință. Dacă ai doar câteva, cel mai simplu e să le pui

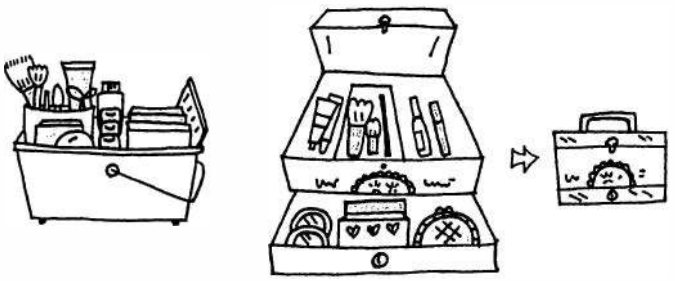


pe toate împreună, într-un singur loc. Obiectele mici, cum sunt mostrele, cremele pentru ochi și altele, pot fi depozitate într-o cutie mai mică. Dacă nu ai destul loc pentru ele, le poți ține în dulap, acolo unde ai loc pentru *komono*. Dacă ai prea multe cosmetice pentru a le ține într-un singur loc, le poți împărți în obiecte de uz zilnic și obiecte de uz mai puțin frecvent.

Machiaj

Ține minte că produsele de îngrijire a pielii și produsele de machiaj ar trebui ținute separat. Chiar dacă mulți oameni nu cred acest lucru, cosmeticele nu sunt produse de machiaj. Din punctul meu de vedere, natura celor două categorii este diferită. Loțiunile și cremele sunt umede și pe bază de apă, în timp ce produsele de machiaj, cum sunt pudrele sau pensulele, nu tolerează apa. Expunerea la umezeală le poate compromite definitiv. O singură picătură de loțiune de corp îți poate distruge fardul de obraz. De aceea, e mai bine să ții cosmeticele și produsele de machiaj separat. De multe ori, e posibil să trebuiască ținute în același sertar, dar va fi mai sigur să le separi, punând produsele de îngrijire a pielii separat într-o cutie a lor. Le poți scoate de acolo, cu tot cu cutie, pentru a le folosi în alt loc.

Produsele care par să aparțină ambelor categorii, cum sunt bazele de machiaj lichide care pot fi folosite și pe post de creme, pot fi ținute în oricare din cele două cutii, la fel și produsele pentru păr. Parfumurile stau cel mai bine la vedere, la fel ca accesoriile, sau în apropierea produselor de machiaj. Când faci ordine



în produsele de machiaj, cel mai bine e să le selectezi cu mare strictețe. Acum e momentul să te desparți de toate cosmeticele vechi sau de cele care nu îți mai plac. Cosmeticele se simt cel mai bine în spații frumoase. Metoda mea pentru a face ordine în produsele de machiaj seamănă cu cea pentru accesorii: le pun într-o cutie în sertar sau într-o casetă pentru machiaj. Dacă ai o măsuță de toaletă, atunci acolo este locul cosmeticelor tale. Să ai o măsuță de toaletă e un mare avantaj. Mai puțin de 30% dintre clientele mele au o astfel de măsuță și am întâlnit doar o singură persoană care știa cum să îi exploateze la maximum potențialul. De obicei, este exact invers.

Să luăm cazul lui M. Când am intrat pentru prima oară în camera ei, măsuța de toaletă din lemn părea atât de dezordonată, încât mi-a luat ceva vreme să îmi dau seama ce fel de măsuță era. Produsele de machiaj erau împrăștiate în partea de sus — o sticlă de fond de ten pe care se scurgea o picătură de lichid bej, o pudră cu capacul spart, farduri de obraz și de ochi în cutii deschise.

Tot felul de pensule aruncate de-a valma peste tot. Din sertarul de sus ieșeau pile și rujuri care nu permiteau închiderea lui. Și, peste toate, un strat fin de praf, ca și cum clienta mea presărase zahăr pudră pe deasupra. Semăna mai mult cu o casă bântuită, decât cu o măsuță de toaletă.

Am putea crede că oamenii care au o măsuță de toaletă și-au cumpărat-o pentru că arată frumos, dar, în realitate, ea ajunge să fie folosită ca un fel de loc de parcare pentru cosmetice. Eu nu am foarte multe cosmetice și sunt doar o amatoare la capitolul machiaj. Fiind curioasă să aflu dacă există modalități de depozitare speciale pentru produsele de machiaj, m-am hotărât să fac o vizită la un magazin de cosmetice ca să discut cu angajații sau mă gândeam să cer ajutorul unei prietene care se pricepe la machiaj, când S. mi-a cerut ajutorul. Nici că se putea un moment mai bun. S. este de profesie make-up artist. Pe lângă faptul că ține cursuri pe această temă, a lucrat pentru Paris Collection și a fost consultant de make-up pentru celebrități. Acum are propriul ei salon, unde oferă lecții individuale de machiaj.

Modul în care își ține cosmeticele și instrumentele este exact cum te-ai aștepta de la un profesionist. Când i-am vizitat casa, tocmai își donase măsuța de toaletă unei prietene și își depozitase toate produsele într-o cutie simplă, pătrată, împreună cu o oglindă pliabilă. Cosmeticele erau împărțite pe categorii — fonduri de ten, gene false, farduri de ochi, tușuri de pleoape, rujuri, luciuri de buze, farduri de obraz. Toate instrumentele erau împărțite pe categorii. Obiectele care puteau sta în

picioare erau depozitate așa și totul era la vedere, ușor de cuprins dintr-o singură privire.

— Am împărțit totul în echipe. Echipa 1 e compusă din lucruri pe care le folosesc zilnic, iar în echipa 2 sunt lucrurile pe care le țin la îndemână pentru varietate. Echipa 1 are tot ce îmi trebuie pentru machiajul de bază și o țin într-un etui pe care îl iau cu mine pentru retușuri atunci când e nevoie, mi-a spus. Dacă ți se pare o treabă prea complicată să te machiezi, totul s-a terminat. Regula de bază pentru a depozita produsele de machiaj e să elimini fiecare pas care nu e necesar.

Într-un suport pentru cărți de vizită avea bețișoare pentru urechi, și scosese fardurile de ochi din ambalajele originale, pentru a-și crea propria paletă.

— Cutiile murdare de cosmetice sunt destul de scârboase. Toate cutiile care conțin pudre trebuie șterse frecvent, pentru a le păstra curate. Dacă nu, frumusețea va fi un ideal tot mai greu de obținut. Cât despre durata de viață a unui produs, pudrele pot fi păstrate doi sau trei ani de la deschidere. Aruncă rujurile după un an, când încep să aibă un miros uleios. Fondul de ten lichid, care aparține mai degrabă produselor de îngrijire a pielii, nu rezistă mai mult de un an.

Din perspectiva unui profesionist, termenul de valabilitate al cosmeticelor se dovedea a fi mult mai scurt decât îmi imaginasem eu. Mă întâlnisem, în munca mea de zi cu zi, cu produse care erau vechi de peste cinci ani.

— Nu există o regulă care să spună că trebuie neapărat să te machiezi, nu? Asta înseamnă că, dacă vrei să faci asta, trebuie să rămâi motivată. Cantitatea de bucurie e foarte importantă când vine vorba de cosmetice.

La urma urmei, machiajul face parte din ritualul care te pregătește pentru fiecare zi. Dacă rutina ta de dimineață nu îți aduce bucurie, nici ziua pe care o ai în față nu o va face.

S. a transformat rapid lecția despre depozitarea produselor cosmetice într-o lecție despre machiaj, dar una care mi-a oferit două informații importante. Prima este că depozitarea produselor de machiaj trebuie să fie simplă. Tocmai pentru că în această categorie intră atât de multe lucruri, e important să le poți cuprinde pe toate dintr-o privire. Cea mai bună metodă este cea folosită de S., adică păstrarea separată a componentelor individuale. De aceea, compartimentarea este esențială și e bine să folosești casete speciale pentru machiaj, cu multe compartimente mai mici, sau să găsești o cutie potrivită. Poate că semeni cu mine și nu ai destule cosmetice ca să folosești atât de multe compartimente. În acest caz, cea mai simplă metodă este să îți împarți produsele și instrumentele de machiaj în lucruri care pot fi păstrate în poziție verticală și lucruri care nu pot fi păstrate așa. Găsește o cutie pentru tot ce poate sta în picioare. Poate să fie o cutie, o cană de sticlă, orice. Folosește-o pentru rimel, tuș de pleoape, pensule. Celelalte obiecte pot fi păstrate ca în mod obișnuit într-o cutie sau o borsetă. Chiar și aici, poți pune pudrele și paletele cu farduri de ochi în picioare, pentru a economisi spațiu. Dar dacă ai destul loc, e mai ușor să lași toate culorile la vedere și să sporești bucuria prin dispunerea lor pe orizontală, așa că adaptează-ți modalitatea de depozitare propriilor tale preferințe.

Produse pentru relaxare

În ultimii ani, am observat că începe să crească numărul de produse de aromoterapie deținute de clienții mei, cum ar fi lumânările, uleiurile parfumate, ceea ce ne arată că tot mai mulți oameni caută să obțină relaxare și o stare de bine. Verifică fiecare obiect din această categorie pentru a vedea dacă îți aduce bucurie, inclusiv produsele pentru masaj și acupunctură. Aruncă uleiurile vechi sau aromele care nu te mai atrag. Fă în așa fel încât, atunci când sunt depozitate, produsele pentru relaxare să se poată relaxa și ele. Poți spori considerabil efectul de relaxare dacă alegi să le depozitezi într-un coș dintr-un material natural, cum ar fi ratanul.

Medicamente

Medicamentele par că ar trebui să țină o veșnicie, dar nu e deloc așa. E foarte posibil să ai ceva în dulăpiorul cu medicamente care și-a depășit de multă vreme termenul de valabilitate. Odată am găsit o sticlă de Seirogan (pansament gastric japonez) care avea peste douăzeci de ani, iar mirosul era absolut șocant. Aruncă medicamentele expirate sau cele care nu au termenul de valabilitate la vedere și pentru care nu mai știi când ai primit rețeta de la medic. Cea mai comună modalitate de depozitare este așezarea lor pe verticală în dulapul pentru medicamente, dar, dacă ai numai câteva, le poți ține pur și simplu într-un săculeț.

Obiecte de valoare

Clienta mea stătea în mijlocul camerei, cu mâinile în șold, inundată de obiecte de tip *komono*.

— KonMari, știu că ai spus că ar trebui să sortez totul după material și deja mă descurc să identific pânza, hârtia și electricele, dar cum să procedez cu celelalte lucruri?

— Miroase-le, i-am spus.

Între noi s-a lăsat o liniște ciudată.

— Închide ochii, i-am spus.

Rând pe rând, i-am trecut pe la nas, preț de zece secunde, trei obiecte.

— A ce miroseau?

— Hmm... nu știu de ce, dar parcă miroseau a bani.

Nu părea foarte sigură, dar avea perfectă dreptate. Cele trei obiecte erau: un carnet de cecuri, o bancnotă de 10 000 yeni și un voucher cadou. Lucrurile care intră în categoria obiectelor de valoare, cum sunt banii, cardurile de credit, cupoanele, sunt, de fapt, „bani". Au ceva în comun care le face să emane același miros intens metalic. E cel mai ușor să înțelegi acest lucru dacă te gândești la mirosul monedelor nou emise.

E interesant de observat că, deși cărțile și documentele sunt făcute din hârtie, ca banii și carnetele de cecuri, prima categorie are un miros ușor acid, în timp ce a doua are un miros înțepător, asemănător cu metalul. M-am întrebat dacă diferența dintre ele are vreo legătură cu conceptul yin-yang și cu cele cinci elemente, așa că am consultat o carte de feng-shui și am descoperit că, în timp ce cărțile stau sub semnul lemnului, banii stau sub semnul metalului. Dintr-o altă sursă am descoperit că, dacă vorbim de gust, lemnul este considerat acru, iar banii sunt amari. Aceste calități pot fi legate, pur și simplu, de diferitele lor caracteristici fizice, de exemplu, tipul de cerneală folosit sau mirosul ușor de mucegai pe care îl emană cărțile puse teanc, una peste alta, dar m-am bucurat să observ că intuiția mea era pe aceeași lungime de undă cu înțelepciunea antică.

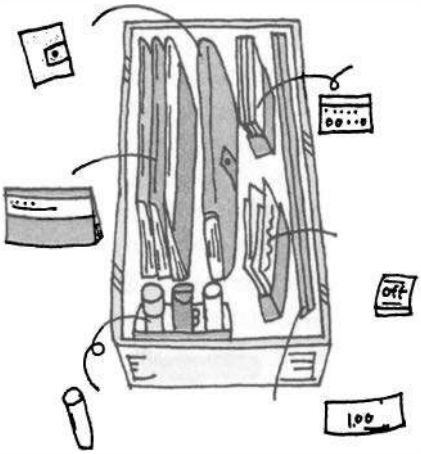
Unii oameni nu pot distinge diferențele dintre mirosuri așa cum o fac eu, dar, cu cât un client se străduiește mai mult și scapă de mai multe lucruri, cu atât are șanse mai mari să îmi dea dreptate. Aura pe care o emană lucrurile tale se va schimba în funcție de rolul pe care îl joacă ele în viața ta, de felul în care sunt tratate, de caracteristicile materialelor din care sunt făcute. Poate

că nu au un miros anume, dar, pentru mine, simțul olfactiv este cel care face diferența. Simțurile umane par să aibă un fel de putere pe care logica nu o poate explica.

Obiectele de valoare sunt singura categorie unde funcționalitatea, nu bucuria trebuie să fie criteriul de selecție. Aruncă la coș tot ce a expirat și pune într-o cutie de așteptare lucrurile pe care vrei să le folosești sau să le depozitezi, și apoi stabilește data la care te vei ocupa te ele.

Pentru că sunt obiecte de valoare, au destul de multă mândrie și trebuie depozitate cu respect, în ceva ca un sertar sau într-o cutie de lemn. Pentru a păstra cardurile, recomand depozitarea lor în suporturi asemănătoare celor pentru cărțile de vizită. Orice carduri pe care nu le porți la tine în mod constant, cum ar fi cardurile de credit de rezervă, cardurile medicale etc., pot fi ținute în suporturi de plastic pentru carduri, dar sunt mai ușor de scos dacă le pui în picioare într-o cutie, de aceea metoda aceasta este cea mai eficientă. În această subcategorie intră și portofelul folosit când pleci în călătorie, valuta, sau pașaportul.

Între lucrurile din această categorie, a obiectelor de valoare, portofelul este regele, căruia trebuie să îi arăți foarte mult respect. Strict vorbind, banii sunt cei care trebuie tratați cu respect, dar banii expuși sau lăsați la vedere sunt vulnerabili. Dacă iei o bancnotă de o sută de dolari și o pui pe masă, își pierde orice urmă de maiestate. Pare oropsită și rușinată, ca și cum ar fi fost prinsă pe picior greșit. Dar, de îndată ce o pui la loc în portofel, își recâștigă mândria și emană autoritate.



Trebuie să știi însă că portofelele obosesc ușor. Banii sunt oricum folosiți și dați mai departe. Dar portofelul e cel care îi îmbrățișează de bunăvoie, cu tot bagajul lor emoțional. Pentru a-ți sprijini portofelul în această misiune a lui, trebuie să îi găsești un loc de odihnă. Nu înseamnă că trebuie să faci ceva prea complicat. Ca toate celelalte lucruri pe care le deții, și portofelul trebuie să își găsească o casă potrivită. **Dacă ai grijă de portofel așa cum trebuie, vei simți recunoștință de fiecare dată când scoți banii din el, și acest lucru va schimba felul în care îți folosești banii.** De multe ori, aud de la clienții mei: „Mă simt foarte recunoscător când scot banii din portofel. Îmi dă posibilitatea să mănânc trei mese pe zi și să îmi cumpăr lucrurile care îmi aduc bucurie. Acest obicei a schimbat cu adevărat felul în care cheltuiesc banii".

Truse de cusut

Hai să te întreb un lucru: cât de des îți folosești trusa de cusut? Mulți oameni spun că abia dacă pun mâna pe ea într-un an, iar alții încă folosesc trusa de la orele de lucru manual din timpul școlii. Există ceva în trusa ta de cusut ce știi că nu vei mai folosi niciodată, dar a rămas acolo de foarte multă vreme? Poate ai, de exemplu, foarte multe degetare sau mai multe bucăți de cretă de croitorie, sau bucăți de material rămase de la ceva ce ai făcut cu foarte multă vreme în urmă. Tot acum e momentul să scapi de nasturii pe care aveai de gând să îi coși, dar nu ai mai apucat.

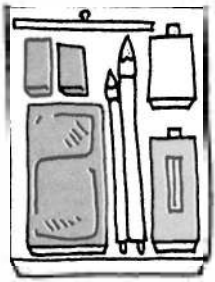
Unelte

Pe lângă șurubelnițe, ciocane și fierăstraie, în această categorie intră cuiele, șuruburile, dar și cheile hexagonale și rotițele folosite pentru asamblarea mobilei, primite la cumpărarea mobilei, și piese care nu ți-e clar la ce folosesc. Verifică să vezi ce îți trebuie și păstrează

doar esențialul. Uneltele sunt niște obiecte dure prin excelență, deci nu au nevoie de reguli detaliate pentru depozitare. După ce le-ai adunat pe toate la un loc, pune-le într-un spațiu gol. Eu le-am redus pe ale mele la minim și le păstrez într-un săculeț, puse pe un raft.

Obiecte *komono* pentru hobby-uri

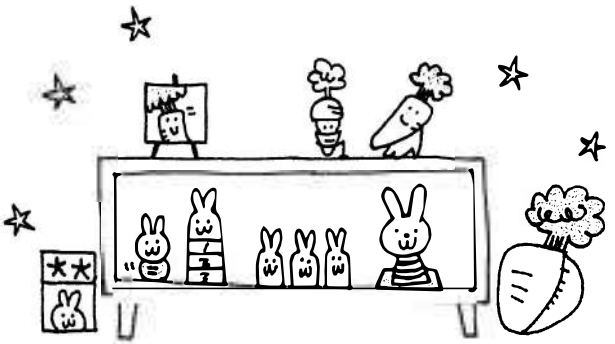
Atunci când oamenii sunt pasionați de ceva, de exemplu, de aranjamente florale, caligrafie sau dans, încep să meargă la cursuri, iar cursurile presupun și achiziționarea unor instrumente speciale. Dacă ai un singur hobby, de exemplu, caligrafia, păstrează toate cele necesare într-un singur loc. Chiar dacă ai mai multe pasiuni, poți aloca un spațiu de depozitare pentru obiectele *komono* care au legătură cu hobby-urile tale. Dacă ai instrumente pentru activități care nu te mai preocupă și nu îți mai aduc bucurie, acum e momentul să vă despărțiți. Vei constata cu surprindere ce ușurat te vei simți.



Obiecte de colecție

Această categorie include figurine, accesorii legate de apartenența la un fan club, obiecte cu o temă anume, și, în general, orice colecționezi fără un motiv anume, altul decât acela că nu te poți abține. Ai lăsat obiectele de acest fel în ambalaje sau le-ai îndesat într-o cutie de carton pentru că nu îți aduceau bucurie?

Să faci ordine între lucrurile pe care le colecționezi poate să îți consume foarte mult timp, așa că regula numărul unu este să îți aloci timp pentru asta. Pregătește-te să-i acorzi chiar o zi întreagă. Folosește aceeași metodă de bază. Adună totul într-un loc, ia fiecare obiect în mână și vezi dacă îți aduce bucurie sau nu. La început, este posibil să crezi că ți-e imposibil să arunci un anumit lucru, dar, dacă îl mai iei în mână încă o dată, e posibil să descoperi că relația voastră s-a terminat. După ce ai hotărât ce să păstrezi, împarte obiectele pe subcategorii și expune-le în așa fel încât să îți aducă bucurie.



Lucruri pe care le-ai păstrat „pur și simplu“

În această categorie intră lucrurile pe care le-ai păstrat fără să știi de ce, cum ar fi piesele metalice adiționale ale unui ceas de mână, pe care nu le-ai folosit niciodată, agrafele de păr pe care le-ai lăsat împrăștiate peste tot, nasturi, huse pentru telefoane, brelocuri. E foarte posibil să le arunci pe toate. Depozitează-le pe cele pe care vrei totuși să le păstrezi lângă alte lucruri din aceeași categorie. De exemplu, agrafele de păr merg lângă accesoriile de păr, nasturii merg cu trusa de cusut. Atunci când își găsesc o casă și prieteni, lucrurile care păreau pierdute și fără o adresă fixă își vor recăpăta strălucirea.

Așternuturi de pat

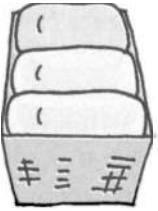
Dacă locuiești cu familia sau, pur și simplu, ai o cantitate mare de așternuturi, gândește-te la ele ca la o categorie *komono* separată. Pentru a face testul bucuriei nu e de ajuns doar să le atingi. Miroase-le! Așternuturile nefolosite au tendința de a absorbi mirosuri. Și, orice ai face, nu lăsa cearșafurile sau fețele de pernă în ambalajele lor de plastic, pentru că acestea păstrează umezeala. Nu vă pot spune peste câte cearșafuri mucegăite am dat în cariera mea, doar pentru că nu fuseseră scoase din pungi. Dacă ai niște așternuturi noi, te rog să le scoți urgent din ambalaj și să începi să le folosești, ca să eviți o astfel de tragedie.

Ocupă-te nu numai de pături și de perne, ci și de pernele decorative. Aruncă-le pe cele care nu îți mai aduc

bucurie pentru că sunt uzate sau, dimpotrivă, pentru că nu le-ai mai folosit de mai mult de un an. După ce ai terminat cu așternuturile tale, verifică-le pe cele pentru musafiri. În casele tradiționale japoneze, lenjeria de pat, inclusiv cearșafurile, pernele și pilotele, se păstrează, de obicei, în dulap. Pentru că lenjeria de pat pentru musafiri nu e scoasă din dulap foarte des, iar Japonia e o țară cu climă umedă, clienții mei descoperă adesea că lenjeria pentru musafiri a mucegăit.

Prosoape

Un dulap în baie sau undeva în apropierea băii este cel mai comun loc pentru păstrat prosoapele, dar, dacă spațiul nu îți permite, încearcă să le depozitezi într-un sertar în dulap. Chiar și prosoapele pe care intenționezi să le folosești pe post de cârpe și apoi să le arunci ar trebui împăturite și așezate pe verticală, nu îndesate într-o pungă. Acest lucru te ajută să îți dai seama câte prosoape ai și să eviți astfel să faci provizii inutile.



Jucării de pluș

Jucăriile de pluș sunt printre obiectele cu valoare sentimentală cele mai comune și câștigă detașat la categoria lucruri greu de aruncat. În adolescență, când eram atât de obsedată de ordine încât devenisem o mașină de aruncat lucruri, n-am reușit nicicum să arunc vreun animal de pluș — Koro-chan, un cățelul Chow Chow maro pe care îl primisem când eram mică și care era pe-atunci cam la fel de mare ca mine. Toată viața mi-am dorit un câine și mă purtam cu el de parcă ar fi fost viu. Îi dădeam să mănânce dintr-un vas plin de bile de sticlă, pe care le numeam mâncare de câine. Când eram la școala primară, mă întorceam acasă și mă așezam pe el și îi povesteam tot ce făcusem în ziua respectivă. Dar, pe măsură ce trecea timpul, mă jucam cu el tot mai puțin, până când l-am mutat într-un loc lângă televizor, unde aproape că nu-l mai atingeam.

După aproape un an, am început să strănut în rafale de cum intram în casă. Munca mea mă expune la cantități mari de praf, dar acest lucru nu mă deranjează. Pe vremea aceea însă eram alergică la blana animalelor. Cum intram în contact cu ea, cum începea să mă mănânce nasul. Dar singurele animale de casă pe care le aveam în apartament erau niște pești. Oare de la ce îmi curgea nasul atât de tare?

— Poate de la Koro-chan, mi-a spus mama.

M-am uitat la câinele de pluș și am observat brusc că era destul de prăfuit. Lăbuțele din față erau deformate sub greutatea corpului și capul îi atârna pe podea, deci era numai bun de adunat praful.

— Probabil va trebui să scăpăm de el, mi-au spus părinții. Oricum, ai o mulțime de alte jucării de pluș.

Dar eu am refuzat să îi las să-l arunce. L-am curățat cu aspiratorul, l-am pus la soare, dar nimic nu funcționa. Îmi tot curgea nasul, așa că, în cele din urmă, n-am avut altă soluție decât să îl las să plece. L-am pus, împreună cu tata, într-o pungă de plastic. Ne-am împreunat mâinile și ne-am înclinat amândoi în fața lui.

— Mulțumim pentru tot, i-am spus, și apoi l-am dus la gunoi.

Totul s-a terminat în câteva minute, dar a fost pentru prima dată când am avut sentimente foarte amestecate față de aruncatul unor obiecte la gunoi.

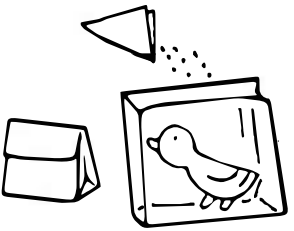
Le mulțumesc mereu lucrurilor înainte de a le arunca la gunoi, dar pe unele, cum sunt animalele de pluș, care par să aibă suflet, le tratez cu un respect deosebit, ca și cum le-aș înmormânta. Motivul pentru care e atât de greu să arunci animalele de pluș și păpușile este că ele par să fie vii. Cred că e din cauza ochilor, care par să ne urmărească mereu. Nu pot să vă spun de câte ori mi-am auzit clienții spunând:

— Am pus toate animalele de pluș într-o pungă de plastic, dar ochii lor păreau să mă implore și, până la urmă, le-am scos din ea.

Nici nu e de mirare. Îmi amintesc și acum ochii lui Koro-chan, care parcă mă implora din punga de plastic în care-l băgasem. Dar dacă le ascunzi ochii, animalele de pluș și păpușile seamănă mult mai mult cu niște simple obiecte, iar acest lucru face despărțirea mai ușoară. Soluția cea mai simplă e să le acoperi fața cu o bucată de hârtie sau de material. Una dintre clientele

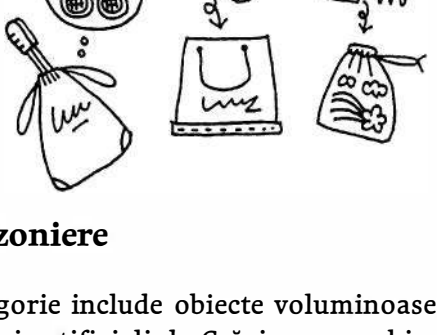
mele avea o pisică de jucărie, îmbrăcată cu un tricou, pe care i l-a tras peste cap ca să îi acopere fața. Rezultatul a fost unul destul de comic, ceea ce a făcut despărțirea mai veselă.

Dacă totuși ai în continuare o problemă cu asta, încearcă ritualul japonez al purificării și aruncă niște sare grunjoasă pentru a alunga spiritele. Dacă ți-e greu să te desparți de ceva, gândește-te la despărțire ca la o slujbă de comemorare și asta poate reduce din ambivalența momentului. Nu întâmplător, un templu din Japonia ține astfel de slujbe pentru păpuși, cărora le sunt acoperite fețele cu bucăți de pânză pentru a le păstra curate și chiar li se prinde părul,ceea ce înseamnă că sugestia mea pare să urmeze protocolul adecvat.



Obiecte recreative

Obiectele recreative sunt de toate mărimile, de la coșuri de picnic la seturi de badminton, mingi, schiuri, snowboarduri, echipament de pescuit. Păstrează cu încredere tot ceea ce îți aduce bucurie, chiar dacă nu le folosești foarte des sau dacă, numai uitându-te la el, acel lucru te face fericit. Dacă le păstrezi în pungi de plastic, vor arăta de parcă ar aștepta să fie aruncate la gunoi și le vei folosi mult mai puțin decât ai face-o în alte circumstanțe. Dacă totuși trebuie să le ții într-o pungă, e bine măcar să fie una care chiar îți place.



Obiecte sezoniere

Această categorie include obiecte voluminoase, ca de exemplu brazi artificiali de Crăciun, sau obiecte mai mici, cum ar fi decorațiunile și ornamentele. Păstrează-le doar pe acelea pe care vrei să le folosești sezonul următor. Ar trebui să le organizezi tematic. Ca să nu-ți scape nimic din vedere, etichetează cutia sau sertarul în care le-ai depozitat. Scoate-le la vedere pe cele adecvate sezonului imediat ce ai terminat de făcut ordine.

Provizii de urgență

Campania de făcut ordine e un moment perfect pentru a verifica proviziile pe care le ai la îndemână pentru situații de urgență sau pentru dezastre — căști de protecție, trusa de supraviețuire în caz de cutremur, lanterne, radio, o toaletă portabilă, și așa mai departe.

Ai provizii de mâncare sau medicamente care au expirat sau un radio care nu mai funcționează? Când fac ordine în această categorie, mulți oameni descoperă instrumente de prevenire a dezastrelor pe care nu le-au folosit niciodată, ca de exemplu suporturi pentru mobilă în caz de cutremur. Dacă găsești astfel de lucruri, folosește-le imediat. Trusele de supraviețuire se păstrează, în general, lângă intrare, în dulapul de pe hol. Asigură-te că toți membrii familiei știu unde se află aceste obiecte.

Echipament de ploaie

Dacă ai o umbrelă pentru fiecare membru al familiei, s-ar putea să se adune destul de multe. Ai grijă la umbrelele de plastic, care au tendința să se tot adune. Pe măsură ce trece timpul, plasticul se îngălbenește și tinde să se lipească, așa că mai bine deschide-le ca să te asiguri că pot fi încă folosite. Una dintre clientele mele, care locuia singură, avea 22 de umbrele. Din păcate, a trebuit să le arunce aproape pe toate. După ce termini cu umbrelele, te poți ocupa și de alte echipamente pentru ploaie.

Obiecte *komono* pentru bucătărie

H. locuia într-un apartament cu trei camere, împreună cu soțul ei și cu cele două fiice.

— Bucătăria mea e în așa hal, încât abia pot s-o mai folosesc, mi-a spus.

M-a condus într-o bucătărie de aproximativ doi metri pătrați. Dacă ar trebui să folosesc un singur cuvânt ca să o descriu, acel cuvânt ar fi „gri". Vasele folosite pentru micul dejun erau încă grămadă în chiuvetă. Detergentul de vase și un burete umed atârnau pe un suport fixat cu o ventuză undeva lângă robinet. În partea dreaptă, un suport pentru vase ocupa mai mult de jumătate din blatul de bucătărie. Era plin de vase, de parcă tocmai terminase de strâns după o petrecere.

— Uscătorul de vase e acum un fel de dulap de vase, mi-a spus ea râzând.

Chiuveta era toată numai urme de apă, care o făceau să pară aproape albă. Mi-am îndreptat privirea spre aragaz. Probabil că-și depozitase tigaia pe unul dintre ochiurile aragazului, fiindcă nu avea alt loc unde să o țină, și pe un raft suspendat, în apropiere, erau înghesuite tot felul de borcane și sticle pentru condimente. În fața lui erau aliniate niște sticle de sos de soia, vin pentru gătit și alte ingrediente. Scutul de aluminiu, al cărui scop părea să fie oprirea petelor de grăsime, era așa de lipicios, încât părea să strige „stop!"

— Toate par așa de uzate, mi-a spus H. Chiar vreau să fac o curățenie generală.

Nu mai reușea decât să pregătească mesele, mi-a spus. Să pună lucrurile la loc părea deja o corvoadă și numai când intra în bucătărie o apuca disperarea.

Nu cred că bucătăriile trebuie să fie în perfectă ordine tot timpul și nici nu am ceva împotriva bucătăriilor care par uzate. **Nu îți trebuie decât o bucătărie în care să îți placă să gătești.** În magazinele de unde poți cumpăra un ramen bun, de exemplu, bucătăria poate să arate absolut dezastruos, dar mâncarea poate fi extrem de gustoasă atâta timp cât bucătarul se mândrește că face cei mai buni tăiței.

Cum arată o bucătărie în care gătitul este e o bucurie? Răspunsurile clienților mei sunt, de regulă, următoarele:

— O bucătărie care e mereu curată.

— O bucătărie unde totul este la îndemână.

— Un loc în care pot să port șorțul meu preferat și pot folosi vasele mele preferate.

Ultimul obiectiv poate fi atins dacă te duci la cumpărături și te întorci cu lucrurile care îți plac, așa că pentru moment îl vom ignora, iar primul răspuns se referă la curățenie, nu la ordine. Singurul răspuns pentru care ordinea poate fi o soluție este al doilea — să ai totul la îndemână. Dar aici este vorba de o mare neînțelegere.

Pe vremuri eram obsedată de ideea de a găsi cea mai bună modalitate de depozitare a ustensilelor de bucătărie, astfel încât ele să fie la îndemână. Am citit toate revistele pe care le-am putut găsi despre cum să îți organizezi bucătăria, am pus agățătoare pe pereți și mi-am atârnat tigăile și alte ustensile acolo. M-am prefăcut că gătesc, măsurând distanța dintre mână și fiecare spațiu de depozitare, pentru a găsi cel mai bun loc pentru condimente. În cele din urmă, m-am trezit cu toate lucrurile pe blatul de bucătările, în loc să fie depozitate în dulap. Era, într-adevăr, mult mai ușor să ajung la lucruri, dar uleiul și apa împroșcau peste tot, lăsând o peliculă

unsuroasă în toată bucătăria și eliminând orice urmă de plăcere aș fi putut simți în timp ce găteam.

În bucătărie, criteriul pentru depozitare este ușurința cu care faci curat

M-am tot gândit de unde vine ideea asta că bucătăria ideală este cea în care totul este la îndemână, așa că am întrebat în stânga și-n dreapta. Și mai toată lumea cu care am vorbit își imagina ca punct de referință bucătăria unui restaurant sau a unei cafenele. Pentru a studia secretele unui astfel de loc, am cerut permisiunea de a urmări bucătăria unui restaurant între ora prânzului și cea a cinei. Echipată cu șorț și bonetă și înarmată cu camera de filmat și cu un carnețel, am intrat plină de așteptări, gândindu-mă că voi descoperi marile secrete. Dar am fost dezamăgită. În afară de metoda standard de a depozita tot ce se afla în bucătăria de inox pe categorii — farfurii, oale, tigăi și ustensile pentru gătit —, nu era și alt secret de aflat.

Când m-am gândit mai bine la asta, mi-am dat seama că specificul mâncării servite în restaurant, fie ea japoneză sau italiană, determină, în mare măsură, alegerea condimentelor și a ustensilelor utilizate, și, prin urmare, cantitatea de lucruri depozitate în bucătărie nu va crește vreodată. În plus, bucătăriile restaurantelor au un cu totul alt scop decât cele din casele noastre și, în general, au multe rafturi înalte, până aproape de tavan.

Tocmai când mă gândeam că vizita la restaurant a fost o pierdere de timp, unul dintre bucătarii-șefi s-a întors ca să înceapă pregătirile pentru cină. M-am ferit din

calea lui și am continuat să urmăresc, destul de absentă, cum lucrau în bucătărie, când deodată am observat ceva esențial. Bucătarii se mișcau foarte eficient, dar viteza și eficiența nu erau atât de evidente atunci când găteau, pe cât erau când se opreau să șteargă chiuveta sau blatul. Treceau cu o lavetă peste fiecare suprafață, de fiecare dată când o foloseau, și, când terminau treaba cu o tigaie, o curățau imediat cu o perie cu mânerul lung. La finalul zilei, ștergeau încă o dată fiecare suprafață, nu doar locul de deasupra aragazului și tejghelele, ci și pereții. Când l-am întrebat pe bucătarul-șef care e secretul unei bucătării curate, mi-a răspuns:

— Să faci ordine în bucătărie înseamnă să ștergi imediat orice urmă de apă și de ulei.

Mai târziu, am urmărit și alte bucătării, în alte restaurante, dar erau toate la fel. **Accentul era pus nu pe ușurința cu care era folosită, ci pe ușurința cu care putea fi curățată.** Din momentul în care am făcut această descoperire, n-am mai încercat să depozitez lucrurile în așa fel încât să le la îndemână, și m-am concentrat pe modul de utilizare a spațiilor de depozitare, în care am pus tot, inclusiv detergentul de vase și condimentele. S-ar putea să ți se pară că în acest fel îți umpli atât de mult dulapurile, încât nu mai ajungi niciodată la lucrurile de care ai nevoie, dar nu-ți face griji. E adevărat că, atunci când terminăm de făcut ordine în bucătărie, dulapurile sunt pline-ochi și celelalte spații sunt goale. Ca să ajungi la o tigaie, trebuie să o scoți de sub alte oale și tigăi, dar când îmi întreb clienții dacă acest lucru îi deranjează, răspunsul pe care îl primesc aproape de fiecare dată este:

— Sincer, nu. Nu m-a deranjat niciodată să fac asta.

De multe ori, chiar îmi zâmbesc și adaugă:

— De fapt, abia îmi vine să cred că am atâta grijă să șterg aragazul de fiecare dată când îl folosesc. Și asta nu doar fiindcă bucătăria e atât de ușor de curățat, ci fiindcă vreau să o curăț.

În mod ciudat, atunci când ești într-o bucătărie care e ușor de curățat, care arată mereu impecabil, efortul de a scoate o tigaie din dulap nu mai pare atât de mare. Dacă vrei o bucătărie în care să îți placă să gătești, gândește-te la o bucătărie care să fie ușor de curățat.

Cel mai ușor e să nu pui nimic pe rafturile de lângă chiuvetă și de deasupra aragazului. Vei observa cu surprindere că bucătăria e ușor de folosit dacă o concepi cu acest scop în minte. Desigur, dacă ai o tejghea sau un blat de bucătărie foarte lat, poți pune lucruri și acolo, dacă sunt ferite de stropi de apă și de ulei.

Poate că unii dintre voi credeți că numai o persoană care e singură poate face asta, dar jumătate dintre clienții mei sunt oameni cu copii. Înainte să începem programul, toți erau siguri că nu vor fi în stare să păstreze blatul liber, dar absolut toți au reușit. Așa că te asigur și pe tine că, dacă îți dorești, vei reuși.

Soțul meu gătește foarte mult, și de fiecare dată când termină, bucătăria e atât de curată încât mă întreb când a apucat s-o folosească. Și nici vorbă să gătească lucruri simple. Spre deosebire de metoda mea — feluri de mâncare făcute folosind o singură oală —, mâncărurile lui sunt destul de complexe. El face lucruri elaborate, tofu prăjit, marinat în lichior de orez și sake, cu banane prăjite în ulei de cocos și sos balsamic. Când l-am întrebat

cum a făcut, mi-a spus că are trei secrete. Scoate toate ingredientele înainte de a începe, pentru a reduce mișcările inutile în timpul procesului de gătit. Apoi, pune la loc orice ingredient cu care a terminat de lucrat. (Asta funcționează foarte bine dacă depozitezi toate lucrurile din aceeași categorie la un loc, ca întotdeauna când faci ordine.) Și, la final, după ce gătește cu ulei, șterge toate suprafețele cu apă caldă. Dacă vrei, încearcă această metodă și vezi dacă merge.

Poate suna nepractic, dar eu îmi învăț clienții să țină detergenții și bureții departe de chiuvetă. Le găsim mereu un loc sub chiuvetă sau pe interiorul ușii de la dulap. Poate părea că e mai mult de lucru, dar, dacă încerci, sigur nu o să mai vrei niciodată să ții lucruri de acest fel la vedere.

Rar mi se întâmplă să dau peste un coș de gunoi care să îi aducă bucurie proprietarului, deci și coșul de gunoi stă, în general, sub chiuvetă. Singurul lucru care rămâne de depozitat acum este coșul de compost, în care pui resturile alimentare. Din ziua când am plecat prima dată de acasă, n-am mai ținut resturile alimentare într-un recipient special. Prin urmare, bucătăria mea nu miroase niciodată a gunoi proaspăt. Și atunci, ce fac cu resturile alimentare? Le țin în congelator. Păstrez un spațiu în congelator special pentru resturi și, după ce le storc bine, pun toate cojile de fructe și legume, oasele de pui etc. într-o pungă, în timp ce gătesc. Golesc congelatorul de resturi de două ori pe săptămână, în ziua când se ridică gunoiul. Am început să fac asta când mi-am amintit că mama îngheța resturile de pește, după ce îl curăța, ca să nu miroasă în bucătărie. Cred că multă lume strâmbă

din nas la ideea de a ține resturi alimentare în congelator, la un loc cu mâncarea congelată, dar eu pun resturile în congelator înainte să înceapă să se deterioreze, deci, în realitate, sunt doar parte din mâncarea din care, oricum, mănânc, nu gunoaie. Dacă nu te atrage ideea de a pune resturile într-o pungă de plastic, poți încerca cu una de hârtie sau cu o cutie de plastic, ca să delimitezi și mai bine spațiul pentru resturi.

Să faci ordine mai întâi în bucătărie e calea sigură spre eșec

— Lasă-le pe rest! Spune-mi numai cum să depozitez lucrurile din bucătărie.

Ai fost vreodată de aceeași părere? Sunt sigură că mulți dintre voi vă regăsiți în această afirmație. Dar oamenii care vor să înceapă cu bucătăria sunt, în general, cei care nici măcar nu și-au făcut ordine în haine.

Nu e nicio problemă dacă, pe măsură ce selectezi hainele, începi să arunci și lucruri din bucătărie sau te apuci să reorganizezi de fiecare dată când le folosești. Dar, într-un maraton adevărat al ordinii, oamenii care nu au terminat procesul selectării lucrurilor pe care le iubesc, înainte de a se apuca de făcut ordine în bucătărie, renunță aproape întotdeauna înainte de final.

Există două motive pentru care ar trebui să urmezi o anumită ordine. Primul este legat de capacitatea noastră de a identifica ce ne aduce bucurie. Dacă nu avem această capacitate înainte de a începe să sortăm obiectele de tip *komono* în bucătărie, va urma o tragedie. În bucătărie sunt multe subcategorii și e greu să

faci curat în ele odată pentru totdeauna. E foarte ușor să te împotmolești la jumătatea drumului, și, când se întâmplă asta, ne trezim că muncim ore în șir fără să ajungem undeva și sărim din somn la două dimineața cu inima cât un purice în fața unui munte nesfârșit de vase, condimente, oale și tigăi.

Dacă nu reușim să ne dezvoltăm un simț puternic al lucrurilor care ne aduc bucurie, făcând ordine mai întâi în haine, apoi în cărți și hârtii, înainte de a trece la bucătărie, nu vom trece niciodată linia de sosire a maratonului ordinii. Te-ai putea întreba cum poate cineva să simtă bucurie la vederea unui polonic sau a unei palete pentru orez, dar, dacă ai făcut deja ordine în celelalte lucruri și ai început să estimezi cam cât ți-a rămas, vei fi în stare să recunoști bucuria chiar și în lucrurile care par pur funcționale.

Al doilea motiv pentru care trebuie să urmăm o anumită ordine a etapelor este să eliminăm achiziționarea inutilă de bunuri pentru depozitare. Bucătăria e plină de lucruri de toate mărimile și are cea mai mare nevoie de spații de depozitare. Dar foarte rar se întâmplă ca vreunul dintre clienții mei să fie nevoit să cumpere lucruri noi pentru a depozita ustensilele de bucătărie, pentru că, în momentul în care încep să facă ordine în bucătărie, au deja destule sertare și cutii goale, după ce au scăpat de lucruri din alte categorii.

Cutiile de plastic folosite pentru rechizite sau suporturile din dulap stau atât de bine sub chiuvetă, încât pare că pentru asta au fost făcute. Satisfacția care apare în momentul în care observi cum se echilibrează spațiile de depozitare din casă nu poate fi înțeleasă decât dacă o

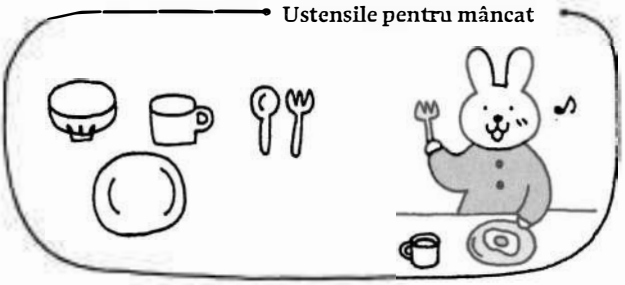
experimentezi direct. Ar fi o mare pierdere să nu poți trăi această plăcere doar fiindcă ai sărit peste niște etape și ai cumpărat alte cutii pentru depozitare. Sigur, dacă abia te-ai mutat singur sau dacă nu ai spații de depozitare, va trebui să cumperi niște lucruri. De asemenea, când ai terminat procesul de organizare și de depozitare, e posibil să vrei să mai cumperi lucruri care să-ți aducă bucurie.

Deci, cum facem ordine în bucătărie? Mai întâi, să lămurim un lucru: nu facem ordine în bucătărie. Facem ordine în obiectele *komono* care aparțin de bucătărie. Sortează pe categorii, nu pe locații. Adună toate obiectele dintr-o categorie într-un singur loc și păstrează doar ce îți aduce bucurie.

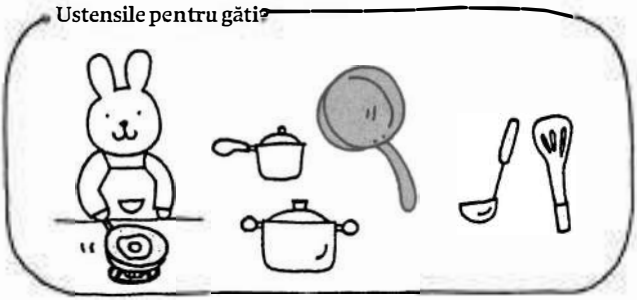
Cele trei mari categorii de obiecte *komono* în bucătărie sunt: ustensilele pentru mâncat, cele pentru gătit și mâncarea propriu-zisă. Dacă locuiești singur, poți aștepta până ai terminat de sortat toate cele trei categorii de obiecte, înainte de a le depozita, după care le vei depozita pe toate în același timp. Dacă ai familie și multe obiecte *komono* în bucătărie sau dacă ai un dulap numai pentru vase, poți începe prin a alege vasele pe care vrei să le păstrezi și, după ce le-ai depozitat, poți trece la ustensilele de gătit și apoi la mâncare, depozitând tot ce rămâne în spațiile libere.

Și în această etapă e foarte important să termini de aruncat întâi. Scoate din dulapuri tot ce aparține celor trei categorii și aliniază-le astfel încât să poți face procesul de selecție așa cum trebuie. Atunci când ai terminat și ai ales ce vrei să păstrezi, iar spațiile de depozitare s-au golit, depozitează obiectele din fiecare categorie.

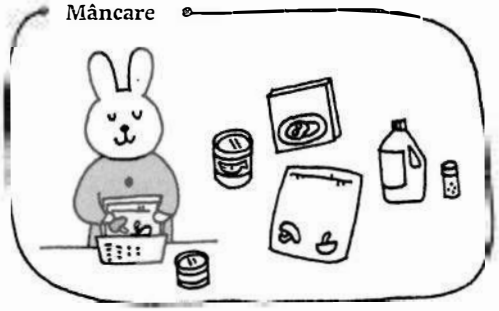
Ustensile pentru mâncat



Ustensile pentru gătit



Mâncare



Vase

Familia mea era compusă din cinci membri și dulapul nostru de vase era mereu plin, ba chiar dădea pe-afară și ocupa și alte dulapuri, un raft de lângă frigider și jumătate din spațiul de depozitare din hol. Pe vremea când eram studentă, eram atât de obsedată de ordine, încât mă trezeam la patru dimineața și mă strecuram în bucătărie, înainte să se trezească mama și să înceapă să gătească. Eram încă în pijama și mă urcam pe mobilă să inspectez toate dulapurile, rearanjam vasele, le așezam în alt fel de fiecare dată, dar fără succes. Ba chiar am cumpărat și alte obiecte pentru depozitare, ca să pot păstra vasele în picioare, cum făceam cu alte tipuri de *komono*, dar, la final, era atât de mult spațiu între vase, încât nu le mai puteam pune înapoi în dulap.

În timpul acestui proces mi-am dat seama că foarte rar se întâmplă să scoatem afară fiecare vas în parte, mai ales dacă în casă locuiesc mai multe persoane. E pur și simplu mult mai eficient să scoatem un morman întreg. E clar că, pe vremea aceea, problema noastră era cantitatea de vase. M-am întors la principiile de bază, am reexaminat dulapurile și am făcut niște descoperiri surprinzătoare. În primul rând, aveam suficient de multe vase cât să deschidem un mic restaurant și totuși le foloseam pe aceleași în fiecare zi. Și nu doar asta, dar majoritatea celor pe care le foloseam zilnic erau premii luate „pe puncte", în timp ce farfuriile scumpe și serviciile de ceai primite cadou erau puse deoparte cu grijă, în cutii, ca și cum ar fi fost niște adevărate comori.

Am început s-o bat la cap pe mama.

— Ia uită-te la asta, mama! Putem s-o scoatem din cutie? Aș vrea s-o folosim.

Sau:

— Dacă tot nu folosim un obiect, e în regulă să-l aruncăm la gunoi, nu?

Dar întotdeauna mă punea la punct spunându-mi:

— Asta e pentru ocazii speciale.

Sau:

— Am păstrat asta pentru musafiri.

Și asta în condițiile în care nu avuseserăm musafiri de mai bine de un an.

În cele din urmă, am renunțat și nu am reușit niciodată să rezolv problema dulapului de vase devenit depozit de vase, dar lucrul acesta a continuat să mă frământe ani la rând. Când mi-am început cariera, am descoperit că familia mea nu era deloc neobișnuită: același lucru se întâmpla în multe alte case.

În cazul clienților mei, dacă mă port cu simpatie și înțelegere, nu obțin vreun rezultat. Primul pas, când facem ordine, e să scăpăm de lucrurile care nu ne aduc bucurie, așa că îmi pun clienții să scape de orice vas colecționat la întâmplare și să le scoată pe cele pentru ocazii speciale. Unii ezită la început, speriați de gândul că le-ar putea sparge, dar apoi descoperă ce bine e să folosească zi de zi vasele care le plac. Dacă încerci, vei constata că, de fapt, nu spargi lucruri chiar atât de des. În plus, persoana care ți le-a făcut cadou va fi mult mai fericită să știe că le folosești, decât că le-ai pus undeva într-o cutie.

Dacă tot nu ești sigur că vrei să folosești vasele bune în fiecare zi, măcar fă un prim pas și scoate-le din cutie. Vasele pentru anumite ocazii sunt despachetate și

folosite cel puțin o dată pe an, chiar dacă nu sunt puse undeva la vedere, dar cele mai multe dintre ele nu au această soartă. Pot să îți spun, tot din experiență, că e foarte posibil ca unele dintre seturile puse deoparte în cutii să nu îți aducă niciun fel de bucurie. În plus, cutiile în care sunt ambalate vasele sunt, de obicei, pline de alte cartoane pentru compartimentare și de tot felul de hârtii, ceea ce este o risipă de spațiu. Se întâmplă foarte des ca aceia care vin la mine pentru lecții să descopere că, după ce au scos toate vasele și le-au găsit un loc pe raft, dulapul de vase arată foarte curat și ordonat și că rămâne și suficient spațiu liber.

Cutiile goale rămase de la serviciile de masă sunt minunate pentru depozitarea altor lucruri. De exemplu, cutiile pentru pahare sunt foarte rezistente și frumoase și numai bune pentru tot felul de obiecte care trebuie să stea în picioare, cum sunt condimentele, mâncărurile uscate sau tăițeii.

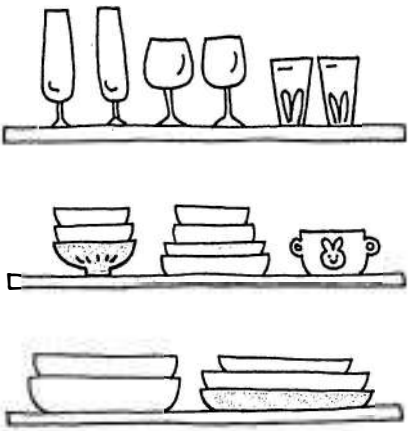
Adevărata pierdere este să crezi că ar fi păcat să folosești seturile primite cadou. Așa că hotărăște-te acum pentru totdeauna: ori folosești acele vase cu mândrie, ori scapi de ele.

Uită-te cu atenție la fiecare vas pe care îl ai și întreabă-te dacă îți aduce bucurie. Poate părea o muncă uriașă dacă ai multe vase, dar ia-o ca pe o șansă extraordinară să faci în sfârșit curat peste tot! Regula de bază este să împarți dulapul în zone pentru vase din care bei, de exemplu, pahare, și zone pentru vase din care mănânci, de exemplu, farfurii, apoi să pui la un loc lucruri care au forme asemănătoare.

După ce ai ales vasele care îți spun cu adevărat ceva, e momentul să le depozitezi. Acest lucru poate fi făcut în

două feluri: fie le pui unele peste altele, fie adaugi mai multe rafturi. Într-un dulap de vase obișnuit, ar trebui să fie suficient să le pui unele peste altele. Dacă raftul e mai înalt și ai spațiu în plus, poți adăuga încă un raft sau îl poți compartimenta mai bine, pentru a profita la maximum de spațiu. O cutie simplă cu picioare sau un raft metalic ar trebui să fie de ajuns. Dar înainte să dai fuga să cumperi un alt obiect de depozitat, sfatul meu e să pui vasele unul peste altul și apoi să te gândești dacă într-adevăr ai nevoie de așa ceva. Mulți dintre clienții mei descoperă că, atunci când au terminat de ales vasele care le plac, nu îi mai deranjează deloc să le scoată dintr-un morman mai mare de vase, și atunci nu e cazul să mai cumpere alte lucruri pentru a depozita mai bine aceste vase.

În concluzie, transformă vasele care îți plac în vasele tale de zi cu zi. Scoate-le din cutii și pune-le în dulap. În acest fel, cu siguranță ești cu un pas mai aproape de o avea o masă plină de bucurie.



Tacâmuri

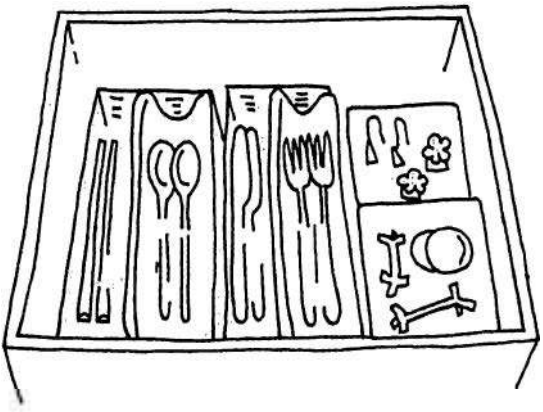
Multă lume mă întreabă cum să își țină vasele în ordine, dar puțini sunt cei care întreabă despre cum să depozitezi tacâmurile. Se pare că nu multă lume știe că tacâmurile sunt lideri când vine vorba de obiecte *komono* pentru bucătărie. Vă rog insistent să păstrați cel mai bun loc din bucătărie pentru tacâmuri și să o faceți chiar de la început. Pe lângă mâncare și periuța de dinți, tacâmurile sunt singurul lucru pe care îl băgăm în gură. Deși munca lor e una foarte delicată, ea durează mult mai mult decât a unei periuțe de dinți, și în tot acest timp se mișcă între gură și farfurie, de nenumărate ori, ceea ce poate provoca o senzație de amețeală destul de severă. Atunci când tratezi cu respect orice lucru care îți atinge direct corpul, vei spori bucuria din viața ta.

Există două modalități de depozitare a tacâmurilor: pe verticală sau pe orizontală, într-o cutie. Dacă nu ai sertare în bucătărie și vrei să economisești spațiu, cea mai bună soluție e să ții tacâmurile în poziție verticală.

Cel mai bine este să ții furculițele, lingurile, cuțitele și bețișoarele în compartimente separate, fie într-o tavă pentru tacâmuri, fie într-o cutie de mărime potrivită. Dacă alegi o tăviță specială pentru tacâmuri, ele vor fi mult mai fericite într-una de bambus, ratan sau din alt material natural care au o atingere blândă, decât într-o cutie de plastic în care vor zdrăngăni aiurea de colo-colo. Apropo, criteriul meu de a stabili care obiecte au nevoie de un tratament special (în afară de portofel) este acesta: apropierea de corp. Furculițele sau lenjeria intimă, care intră în contact direct cu părți delicate ale

corpului, ar trebui tratate ca fiind superioare față de toate celelalte.

De îndată ce încep să-și depoziteze regește tacâmurile, clienții mei încep să fie tot mai preocupați de aspectul mesei. În scurt timp încep să caute fețe de masă frumoase și alte accesorii. Iar gândul că atât de multă bucurie ajunge pe mesele lor mă umple de speranță.



Obiecte *komono* care înviorează masa

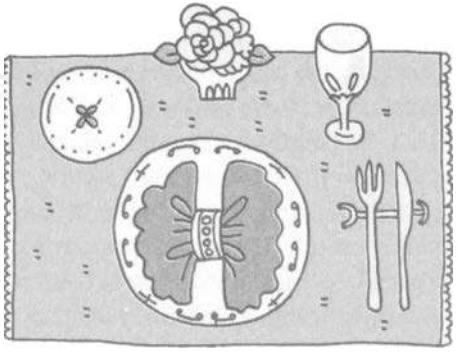
În timp ce lucram cu o clientă, dintr-o cutie pentru accesorii s-a rostogolit un inel de lemn pentru șervețele. Când i-am spus ce e, a izbucnit în râs:

— Mereu m-am întrebat ce-o fi! Era prea mare ca să fie un inel și prea mic ca să fie o brățară.

Ce tragedie pentru bietul inel aruncat în uitare!

Suporturile pentru farfurii, cele pentru pahare, tăvile, suporturile pentru bețișoare — poate că nu sunt niște elemente esențiale, dar îmbogățesc considerabil mesele. Dacă ai astfel de obiecte, nu le irosi. Folosește-le în fiecare zi.

Locul standard de depozitare pentru obiectele din această categorie *komono* este undeva în apropierea vaselor sau tacâmurilor, dar pot sta oriunde lângă masa de bucătărie. Dacă ai inele pentru șervețele sau suporturi pentru bețișoare cu un design frumos, expune-le undeva



la vedere. Ce-ar fi să le pui într-un sertar frumos organizat, ca într-o vitrină de magazin, care să îți încânte privirea de fiecare dată când îl deschizi?

Categoria obiectelor *komono* din pânză cuprinde două subcategorii: instrumente, cum ar fi șervețelele, și „accesorii", cum sunt suporturile pentru farfurii sau fețele de masă. Pentru prima categorie, regula este să le împături și să le așezi în poziție verticală. Pentru a doua categorie, în funcție de natura fiecărui obiect în parte, poți alege să le împături sau să le rulezi. Cei care locuiesc în apartamente tip studio și au spațiu foarte mic pentru depozitare pot ține aceste obiecte în dulap, aproape de alte tipuri de *komono* din pânză.

Ustensile pentru gătit

Polonicele și spatulele sunt foarte dure. Treaba lor este să se arunce cu mult curaj în lupta cu carnea pusă la prăjit sau cu supa care clocotește, în timp ce din carne și din oala cu supă sar stropi. Dacă tacâmurile și vasele își fac, cuib împreună, ustensilele de gătit lucrează de obicei solo, una pentru fiecare casă, și au tendința de a fi sigure pe ele și asertive. Din acest motiv, după testul bucuriei, nu contează foarte tare unde le depozitezi. Cele două modalități de bază pentru depozitare sunt în poziție verticală sau orizontală. O altă opțiune este să le atârni pe pereții bucătăriei, dar evită să faci acest lucru cu foarfeca de bucătărie sau cu alte obiecte ascuțite, pentru că, dacă le vezi atârnate în fața ta, vei simți un pic de neliniște la gândul că te poți tăia, chiar dacă nu ești conștient de asta. Regula mea este să țin

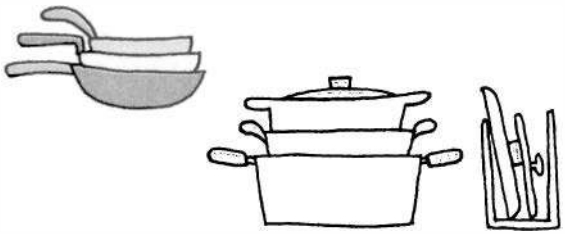
ustensilele de gătit agățate în locuri unde nu pot fi stropite cu ulei, și probabil acesta e motivul pentru care niciunul dintre clienții mei nu le-a depozitat astfel până acum.

Când depozităm ceva în picioare, metoda mea este să pun acel lucru într-un suport, un borcan, sau orice altceva suficient de înalt ca să nu se răstoarne și să împrăștie ustensilele prin dulap. Metoda cea mai comună e să fie ținute în sertare. Spre deosebire de tacâmuri, nu e nevoie să le împarți pe categorii, așa că majoritata ustensilelor pot fi ținute direct în sertar sau într-o cutie din interiorul lui. Desfăcătoarele de conserve, lingurile de măsurat și alte obiecte mici se simt mai bine într-un loc separat de ustensilele mari. Dacă ai obiecte noi, încă nedesigilate, acum e momentul să începi să le folosești și să scapi de cele vechi.

Vase pentru gătit

Scoate-le pe toate și pune-le pe blatul mesei sau pe jos. Categoria aceasta cuprinde oale de metal și de ceramică, tigăi, boluri, site. Urmează regula de bază și fă testul bucuriei pentru fiecare obiect în parte.

Când depozitezi, pune obiectele cu forme asemănătoare unele în altele, oalele în oale și bolurile în boluri, ca să profiți la maximum de înălțimea dulapului. Dacă dulapul are inclus un suport pentru tigăi, folosește-l neapărat.



Aparate pentru gătit

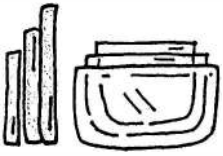
Pune toate aparatele la un loc — cele pentru făcut panini, waffle și blenderele. Nu uita de cele pe care le ții în alt loc decât în bucătărie! Există vreun aparat cumpărat pe vremea când aveai o pasiune să gătești ceva anume, dar acum ți-a trecut? Sau ceva ce nu ai mai folosit de ani buni? Bucătăriile clienților mei m-au făcut să descopăr diversitatea aparatelor de gătit existente în lume. Vorbim despre oale speciale pentru fiert ouă, aparate pentru făcut chipsuri din cartofi, storcătoare de fructe, aparate

pentru decojit mere, pentru înghețată, spărgătoare de nuci sau chiar jgheaburi pentru mâncat tăiței reci în apă care curge.

Eu folosesc un mixer pentru a prepara un smoothie verde în fiecare dimineață, dar chiar și astfel de lucruri, folosite zilnic, ar trebui puse pe un raft sau în dulap. Pare să fie mult de muncă, dar, odată ce ai decis unde e locul fiecărui lucru, chiar nu mai e nevoie de atât de mult efort. Încearcă. Regula mea e să depozitez lucrurile folosite rar undeva în spate, în dulap sau pe raftul de sus, pentru că nu contează dacă e nevoie de puțin efort ca să le scoatem de acolo.

Recipiente pentru depozitarea mâncării

Recipientele pentru mâncare au tot felul de forme și de texturi și includ atât cutiile speciale din plastic, metal sau sticlă, precum și borcanele sau cutiile de ceai goale. E important să faci testul bucuriei, dar și să le inventariezi exact, ca să știi câte ai. Numără-le pe toate, inclusiv pe cele pe care le ai în frigider, și estimează obiectiv de câte ai nevoie în realitate. Dacă ai mai multe decât ai nevoie, aruncă-le pe cele vechi. E o idee bună să păstrezi câteva pentru a-ți compartimenta mai târziu sertarele de bucătărie.



Cât despre depozitarea recipientelor goale, îți poți face spațiul de depozitare mai eficient dacă le pui unele în altele, dacă acest lucru e posibil și faci o caserolă separată pentru capace. În schimb, dacă ai spațiu în plus și îți faci griji că aceste recipiente s-ar putea umple de praf, pune-le capacele și păstrează-le pe un raft.

Ustensile pentru copt

Pe vremea când eram la școală, înainte să îmi descopăr pasiunea pentru ordine, îmi plăcea foarte mult să coc și îmi petreceam timpul liber făcând dulciuri. Și acum simt un fior de fiecare dată când văd tăvi sau forme pentru prăjituri, de exemplu, cele în formă de inimioare sau animăluțe, și simt nevoia să le cumpăr, chiar dacă acum nu mai fac prăjituri. Dar asta mi se întâmplă numai când văd aceste lucruri expuse în magazine. Când văd aceste lucruri în casele clienților mei, simt mai degrabă un strigăt disperat după ajutor, care-mi strânge inima în loc să mă umple de bucurie. Dacă ai tăvi sau forme pentru prăjiturele pe care le-ai cumpărat cândva, dar nu le-ai folosit niciodată, acum e timpul să scapi de ele.

Nu știu de ce, dar metoda cea mai comună pentru depozitat astfel de obiecte pare să fie îngrămădirea lor într-o pungă de plastic închisă, aruncată undeva pe un raft. E absolut interzis să faci asta. Odată puse în plastic, par să dispară, pur și simplu, poate pentru că e așa de greu să respiri în plastic. Sau poate pentru că, în mod natural, avem tendința să ne întoarcem privirea

atunci când vedem o grămadă inestetică, undeva pe un raft. Oricare ar fi motivul, frecvența cu care oamenii fac prăjituri scade atunci când depozităm ustensilele în acest fel.

Spre deosebire de gătit, prăjiturile sunt un lucru pe care îl facem doar atunci când avem chef. Așadar, ustensilele pentru copt nu sunt ustensile pentru gătit, ci intră la categoria hobby. Ar trebui să aducă bucurie, și de aceea păstrarea lor într-o pungă de plastic este clar exclusă. Dacă nu le folosești des, dar vrei să le protejezi de praf, încearcă măcar să le ții într-o pungă din material moale sau dintr-un plastic mai flexibil, nu într-o pungă de plastic cu numele unui supermarket pe ea.

Dacă nu ai nevoie să le ții într-o pungă, pune formele de prăjituri și alte obiecte mari unele în altele, cum ai făcut cu vasele, și apoi pune-le direct pe raft. Sau, ca alternativă, poți să le ții într-o cutie specială pentru ustensile de copt, pe care să o păstrezi undeva la vedere. Acum ai ocazia să folosești cutia aceea drăguță pe care ai ales să o păstrezi, în loc s-o arunci.

Obiecte de unică folosință

Categoria aceasta este mai puțin folosită și include bețișoarele, paiele, farfuriile și paharele de plastic, șervețelele. În general, ele sunt folosite ca set, deci ar fi bine să le depozitezi într-o cutie, așezând totul pe verticală. Una dintre clientele mele mi-a spus:

— Nu-mi place să spăl vase, așa că folosesc mereu farfurii și pahare de hârtie.

— Și asta chiar te face fericită? am întrebat-o fără menajamente.

Dacă ai tendința să folosești veselă de hârtie din același motiv, insist să le depozitezi pe toate pe cel mai de sus raft, undeva în spate, ca să fie greu accesibile. Sau ai putea să le arunci imediat! Orice ai alege, te rog să nu uiți că scopul făcutului de ordine este să îți umpli cu bucurie viața de zi cu zi.

Pentru că obiectele de acest fel sunt adesea „gratuite", avem tendința să adunăm exagerat de multe fără să ne dăm seama. Fie că vorbim despre bețișoare de unică folosință sau de linguriță de înghețată, hotărăște-te de câte ai nevoie și aruncă restul. Dacă nu ai nevoie de ele, ai grijă să le refuzi atunci când îți sunt oferite în magazine.

Pungi de plastic

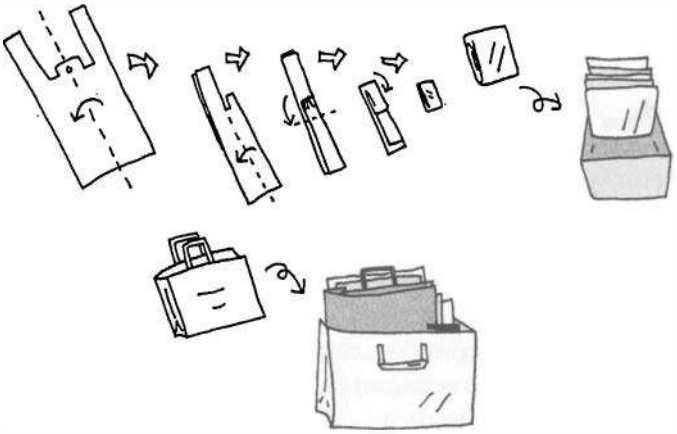
Oamenii adună pungi de plastic și de hârtie din supermarketuri aproape fără să își dea seama. Am încercat să le depozitez în foarte multe feluri. În familia mea obișnuiam să le ținem în altă pungă de plastic, care atârna de ușa dulapului. Arăta complet neplăcut și în mod evident nu inspira deloc bucurie. În plus, cum bucătăria noastră era foarte mică, de fiecare dată când cineva trecea pe lângă pungă, o atingea și scotea un zgomot foarte enervant. Cei mai mulți dintre clienții mei folosesc aceeași metodă, cu singura diferență că, uneori, folosesc o pungă reciclabilă pentru a le depozita. Mulți oameni înnoadă pungile de plastic. Metoda aceasta este cea mai greșită, pentru că mărește volumul ocupat. Și îți dă și

mai mult de lucru pentru că trebuie să le desfaci când vrei să le folosești.

Există obiecte special concepute pentru depozitarea pungilor de plastic, de obicei, un fel de mânecă de pânză cu un capăt mai larg prin care bagi pungile și un capăt mai îngust pentru a le putea scoate una câte una, ca șervețelele dintr-o cutie. Nu e nimic rău cu aceste obiecte, dar mie mi se pare că ocupă mai mult spațiu decât e cazul și, de multe ori, când vrei să scoți o pungă, tragi afară încă una, care aterizează pe podea ca o omidă singuratică. În plus, nu prea are sens să cumperi ceva în care să depozitezi lucruri pe care, oricum, le arunci.

Una dintre clientele mele folosea metoda pungilor în pungă. Deși mi-a explicat că familia ei, formată din cinci persoane, avea nevoie de foarte multe pungi pentru gunoi, era clar că avea mult mai multe pungi decât avea nevoie. Mi-a spus că aduna pungi de peste treizeci de ani.

Când m-am uitat mai bine la punga în care le ținea pe toate celelalte, am văzut că era îngălbenită pe fund. Îngrozită de ce aș fi putut găsi înăuntru, mi-am băgat mâna adânc și am scos o pungă chiar de la fund. În momentul în care am scos-o, aerul s-a umplut de un praf galben, ca de resturi de pufuleți. Mirosul era departe de a fi unul plăcut. N-am să știu vreodată dacă era praf sau plastic dezintegrat, dar fulgii galbeni cu miros acru s-au împrăștiat peste tot în jur. Am numărat în total 241 de pungi. Chiar dacă folosea patru pe zi, tot ar fi avut nevoie de mai mult de două luni ca să le folosească pe toate.



Cele mai comune probleme cu depozitarea pungilor de plastic sunt păstrarea unui număr prea mare și risipa de spațiu. Păstrăm prea multe, pentru că nu ne e foarte clar de câte avem nevoie, iar pungile de plastic ocupă spațiu, pentru că au tendința să se umfle. Dacă nu știi exact câte pungi înseamnă prea multe pungi sau prea puține, ai putea face o estimare, ca să vezi câte ai folosit în ultimele trei luni. Obiectele care tind să se acumuleze fără să ne dăm seama sunt cele pe care ar trebui să le numărăm.

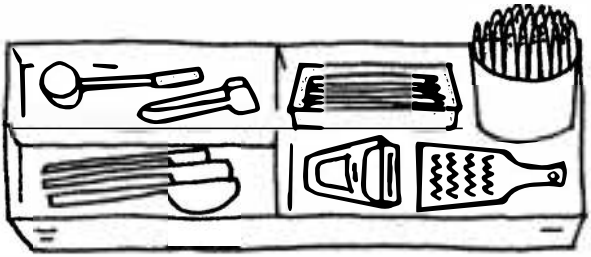
Când depozitezi pungile de plastic, ai grijă să le reduci volumul și să le păstrezi în ceva rigid. Pungile de plastic ar trebui aplatizate, împăturite și așezate în poziție verticală, la fel ca hainele. Dacă nu ai răbdare să împăturești pungi de plastic, pune-le într-o cutie care nu le lasă să se umfle. Cutia ar trebui să fie mică, cât o

jumătate de cutie de șervețele. E suficient de mare cât să poți păstra douăzeci de pungi, în timp ce într-o cutie de pantofi încap cam două sute de pungi, ceea ce e mult prea mult. Pungile de hârtie pot fi păstrate în altă pungă de hârtie, dar, dacă le păstrezi într-o cutie care nu se deformează, o să vezi că nu aduni mai multe decât ai nevoie.

Obiecte *komono* de mici dimensiuni

Acum e momentul să te ocupi de toate obiectele de bucătărie de mici dimensiuni de care nu te-ai ocupat până acum, cum sunt linguriţele de ceai, scobitorile, deschizătoarele de conserve și tirbușoanele. Aruncă dublurile și lucrurile pe care nu le folosești des, mai ales dacă ai unelte multifuncționale care le pot înlocui cu succes. Dar păstrează lucrurile care îți aduc bucurie, de exemplu un tirbușon cu un design plăcut.

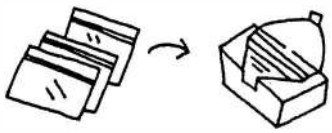
Ideea de bază e să le împarți pe categorii și să le păstrezi într-un sertar. Caută cutii sau alte obiecte care te pot ajuta la compartimentare.

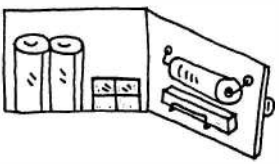


Consumabile de bucătărie

Consumabilele, cum ar fi foliile de plastic și de aluminiu, hârtia de copt sau prosoapele de hârtie, pot fi depozitate în dulap sau sub chiuvetă, pe rafturi prinse de dulap sau direct în perete. Dacă ai mai multe cutii cu lucruri cum ar fi pungi cu închidere ermetică, scoate-le din cutii și pune-le într-un singur loc pentru a economisi spațiu. Cel mai bine e să nu ții consumabilele la vedere, pentru a spori bucuria. Dacă ai prea multe astfel de obiecte ca să încapă în bucătărie, fă o categorie separată de „provizii de consumabile“ și pune-le în altă parte, într-o debara sau într-o magazie.

Dacă filtrele pentru aerisire, panourile care-ți protejează pereții bucătăriei de stropi sau materialele pentru acoperit sertarele nu îți aduc bucurie, soluția este să scapi de ele. Acum e momentul să te gândești încă o dată la lucrurile care par să îți facă viața mai ușoară, dar în realitate ți-o îngreunează.





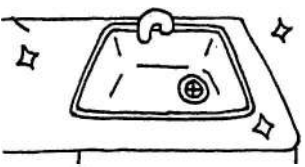
Produse de curățenie

Produsele de curățenie, cum sunt detergenții sau bureții, ar trebui să stea la un loc, într-un coș în dulap sau sub chiuvetă, ori pe interiorul ușii de la dulap. Regula este că nimic nu trebuie să fie ținut lângă chiuvetă, nici măcar detergentul sau bureții.

Când le spun asta clienților mei, de obicei, sunt șocați.

— Vrei să spui că ar trebui să pun buretele în dulap cât e ud? mă întreabă ei adesea.

Răspunsul este nu. Trebuie uscat înainte de a fi pus la loc. Secretul este să îl storci complet de apă. Dacă îl storci complet, ca să-l usuci, vei vedea că se usucă foarte repede. Pune-l în poziție verticală, undeva unde nu poate fi stropit, agață-l la uscat și pune-l deoparte imediat ce s-a uscat. Ideea e să nu ai bureți de vase pe lângă chiuvetă. Dacă îl folosești atât de des încât nu apucă să se usuce, nu te mai deranja să îl pui în dulap, dar fă acest lucru cu detergentul, de fiecare dată când termini de spălat vasele. E important să nu ai nimic care să poată păta spațiul de lângă chiuvetă.



Nu e nevoie să cauți simplitatea în bucătărie

Dacă ai ajuns până aici, crede-mă că nu mai trebuie să reduci mult din cantitatea de lucruri pe care le ai ca să fii fericit. **Poate părea o contradicție, dar în bucătărie nu e nevoie să cauți simplitatea.**

Mi-a făcut foarte mare plăcere să mă plimb într-un magazin, prin raionul dedicat bucătăriei. Chiar dacă gătitul nu e chiar punctul meu forte, pot petrece ore în șir doar uitându-mă la tot felul de ustensile. Varietatea este impresionantă, chiar și pentru oalele și tigăile standard, ca să nu mai vorbesc de toate invențiile interesante, cum ar fi cuțitele pentru avocado sau mănușile pentru curățat rădăcina de brusture ușor și repede.

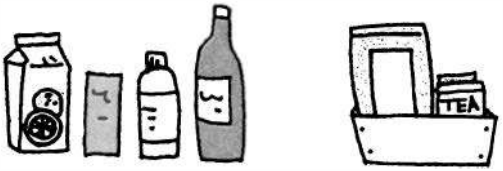
Mi s-a mai întâmplat și mie să cumpăr câte un astfel de instrument, impresionată de laudele aduse de câte un client, care par desprinse dintr-o prezentare la televizor. Pe de altă parte, am constatat că astfel de obiecte bestsellers dispar din casele clienților mei după un timp. Când întreb de ce, mi se răspunde, în general, că erau greu de folosit, că s-au stricat sau că s-au săturat de ele. E distractiv să le încercăm, ne atrag atenția, dar, inevitabil, vine o zi când ele nu ne mai aduc bucurie. Ideal ar fi să continuăm să folosim totul cu grijă și cu respect, dar, dacă un obiect și-a încheiat misiunea în viața noastră, e momentul să îi mulțumim și să îi spunem adio.

Bucătăria este unicul loc din casă unde, chiar și după ce am sortat totul și am aruncat lucrurile de care nu mai avem nevoie, tot ni se pare că mai avem foarte multe lucruri. Asta îi pune în încurcătură pe mulți dintre clienții mei.

— Aproape că am terminat cu ordinea în bucătărie, dar am senzația că mai sunt atât de multe lucruri, îmi spun ei.

Poate că își imaginează o bucătărie ca în reviste sau în magazine, unde toate proviziile sunt aranjate cu atenție în dulapuri spațioase. Dar atunci când iei în considerare volumul de lucruri dintr-o bucătărie și îl compari cu spațiul pe care îl ai la dispoziție pentru depozitare, acel efect ca de revistă nu e deloc ușor de obținut.

Ce vreau să spun este că în bucătărie nu trebuie să urmărești simplitatea cu orice preț. **Ce contează este abilitatea de a vedea unde ai depozitat fiecare lucru.** Dacă ai reușit să faci asta, chiar dacă fiecare spațiu de depozitare pare să fie prea plin, poți să-ți privești bucătăria cu mândrie. Sper că vei încerca să obții o bucătărie unde să te simți bine când gătești, una care să îți exprime modul tău unic de a fi fericit.



Mâncare

Atunci când facem ordine în proviziile de mâncare, recomandarea mea e să păstrăm tot ce e în frigider până la sfârșit. Primul pas este verificarea termenului de valabilitate. Mâncărurile uscate pot avea un termen foarte scurt, lucru pe care clienții mei îl constată cu surprindere. Regula de bază e să arunci tot ce a expirat, dar, dacă ai propriile tale reguli, de exemplu „două luni peste termenul de valabilitate pentru conserve", atunci aplică-le. Când ai dubii, gândește-te dacă ți-ar face plăcere să gătești ceva cu acele ingrediente.

Ai cumva suplimente alimentare pe care le-ai cumpărat din impuls, dar nu le-ai terminat, sau alimente sănătoase pe care le comanzi din obișnuință? Acum ai ocazia să te gândești dacă organismul tău chiar are nevoie de ele sau dacă ele au vreun efect.

Dacă ai cumpărat sau ai primit o cantitate mare dintr-un anumit produs și știi că nu poți consuma tot, întreabă-ți prietenii dacă au nevoie de ceva sau donează produsele care nu îți mai trebuie.

Curățenie în cămară

Dacă descoperi provizii mari dintr-un aliment care se apropie de data expirării, folosește totul imediat. Fă o „campanie de curățenie extremă" în cămară. Poate fi distractiv să încerci rețete noi.

Una dintre clientele mele a descoperit că avea o cantitate însemnată de mâncare expirată și m-a luat prin surprindere spunându-mi:

— Perfect! Mâine vine prietenul meu și îi dau lui să mănânce tot.

Desigur, nu voia să fie rea. M-a asigurat cu încredere că mâncarea expirată poate fi consumată și, când am întrebat-o mai târziu, mi-a spus că totul a fost foarte bine. Eu recomand totuși să-ți folosești discernământul și simțul olfactiv și să fii gata să accepți consecințele acțiunilor tale.

Băuturi

Băuturile se împart în două categorii: cele care pot fi băute așa cum sunt (băuturile ambalate în sticle, sucurile la cutie, alte băuturi conservate) și băuturile uscate (ceaiuri, sucul sub formă de praf etc.). În primul rând, verifică termenul de valabilitate. Prima categorie are un termen destul de redus, pentru că așa se întâmplă în cazul lichidelor. Aruncă tot ce a expirat. Cele din a doua categorie, cum este ceaiul verde sau cel negru, pot fi folosite și după ce expiră, în lămpi de aromoterapie sau pentru afumat șuncă. Încearcă să găsești modalitățile potrivite pentru a le folosi, înainte de a lua hotărârea să le arunci.

Cum depozitezi mâncarea

Mâncarea trebuie depozitată pe categorii. Tot ce poate sta în poziție verticală trebuie așezat ca atare. Când deschizi un sertar sau te uiți pe rafturi în cămară, ar trebui să poți cuprinde totul dintr-o privire. Categoriile de bază sunt: condimente, mâncăruri uscate, carbohidrați uscați (orez, paste), conserve, semipreparate, dulciuri, pâine, suplimente. Dacă aparențele sunt importante pentru tine, poți spori bucurie punând mâncărurile uscate sau alt fel de alimente în borcane asortate.

Recomand să păstrezi totul la un loc. De exemplu, dacă nu folosești foarte des condimentele, pune-le în borcane, un borcan pentru fiecare condiment. E nevoie de idei mici ca aceasta pentru ca spațiul de depozitare să fie folosit cât mai eficient.

Perisabile

Privește rapid în frigider și aruncă la gunoi tot ce a expirat. Apropo, frigiderul este excepția de la regula verificării fiecărui lucru în parte. Dacă ai sosuri sau pliculețe de condimente pe care nu le folosești, aruncă-le. Păstrează-le pe cele pe care le folosești într-o cutie mică, pentru ca frigiderul să fie mai ordonat. Când pui lucruri în frigider, ideea e ca 30% din el să rămână gol. Poți folosi acel spațiu pentru mâncarea rămasă de la cină sau pentru mâncarea pe care o primești în acea zi. Împarte totul pe categorii, ca să știi dintr-o privire unde e fiecare lucru.

Secrete pentru spațiile de depozitare în bucătărie

Când e vorba de spații de depozitare, gândește-te la bucătărie ca la un tot. Spațiile de depozitare includ, de obicei, dulapuri, inclusiv cele de sub chiuvetă, sertare, și dulapuri independente pentru vase. Dacă acestea din urmă sunt, de obicei, concepute cu rafturi și sertare pentru veselă, zona de sub chiuvetă sau de sub blatul de bucătărie este, în general, un spațiu încăpător și gol. Așa cum am spus mai devreme, ar trebui să începem prin a umple aceste spații.

Atâta timp cât împarți totul pe categorii, poți depozita lucrurile unde și cum vrei, însă, pentru cei care vor mai multe detalii, am să împărtășesc câteva dintre gândurile mele despre spațiile de depozitat din bucătărie. Când intru în casele clienților mei pentru lecții, îmi place să mă strecor în dulapuri sau în alte spații de depozitare, după ce au fost golite, sau măcar să îmi bag capul în ele, dacă nu reușesc să încap cu totul înăuntru, și asta ca să văd cum e aerul înăuntru. Dulapul de sub chiuvetă e mai umed, în timp ce acela de lângă aragaz e uscat, cu un miros de ulei și de arsură. Din acest motiv, cred că e mai bine să evităm să păstrăm obiectele sensibile la umezeală sub chiuvetă. Din nou, am fost curioasă dacă teoriile feng shui îmi susțin această ipoteză. Conform acestei filosofii, elementul predominant pentru spațiul de sub chiuvetă este apa, pe când pentru spațiul de lângă sobă este focul.

Ideea de bază este utilizarea pe înălțime a acestor spații. În unele case mai noi, aceste dulapuri sunt deja

prevăzute cu suporturi de metal, dar, dacă tu nu ai așa ceva în casa ta, folosește lucrurile care au rămas libere în urma procesului de organizare. Sau, dacă pur și simplu îți plac obiectele făcute pentru depozitare, poți cumpăra altele noi. Dacă nu ai foarte multe lucruri de depozitat, cel mai simplu e să le împarți în obiecte „pentru uz frecvent" și obiecte „pentru uz ocazional". Lucrurile pe care nu le folosești prea des ar trebui să stea pe rafturile de sus ale unui dulap de deasupra blatului de bucătărie.

Ești liber să îți faci propriile categorii personalizate, „ustensile pentru făcut pâine" sau „ustensile pentru decorat prăjituri". Când decizi unde să depozitezi lucrurile, începe cu lucrurile mari. Dacă ai un dulap separat pentru vase, pune vasele mai întâi acolo, apoi tacâmurile, apoi condimentele.

Când începi să depozitezi în sertare, ca să ai succes trebuie să ai grijă în permanență să reduci volumul obiectelor. Să ne gândim la elasticele de cauciuc, de exemplu. Mulți oameni le lasă în cutia în care le-au cumpărat, dar asta înseamnă o risipă de spațiu. Pe măsură ce elasticele sunt folosite, cutia se tot golește, dar continuă să ocupe același spațiu în sertar. Poți face economie de spațiu dacă le pui într-un borcan mic, ceea ce va face totodată interiorul sertarului să arate mai plăcut. Pe măsură ce spațiul ocupat de lucruri este tot mai mic, poți începe să muți în sertare și în dulapuri lucrurile lăsate afară. Până la urmă, până și ceainicul, oala pentru fiert orez și coșul de gunoi ajung să fie închise undeva, iar bucătăria ta e liberă!

ラップ
ストック
ゴミ袋など
洗剤

Poate crezi că acest lucru e imposibil, dar te încurajez să urmărești să ajungi la acest obiectiv atunci când depozitezi lucruri.

A face ordine e un eveniment special. Dacă te străduiești cât poți mai bine, dacă experimentezi folosind idei diferite și te bucuri de întregul proces, vei descoperi că lucrurile merg foarte ușor. Transformă această activitate într-un joc. Fiecare idee pe care o încerci va avea rezultate imediate și poți face modificări de câte ori dorești. În tot acest carnaval al făcutului de ordine, depozitarea e partea cea mai distractivă.

Cum să îți decorezi bucătăria

După ce ai terminat de făcut ordine, dedică niște timp bucătăriei ca s-o faci să arate bine. O poți decora cu tapet, poți pune bucăți de material care îți place în dulapul de vase sau poți pune bucăți de gresie cu modele frumoase pe pereți. Decorarea bucătăriei poate spori bucuria, mai ales dacă nu te-ai gândit niciodată până acum să faci acest spațiu să arate frumos. Una dintre clientele mele a folosit o tăbliță de plută pe care a expus felicitări făcute de copiii ei și ornamente de sezon. A descoperit că acest lucru o făcea să gătească cu mai multă bucurie.

Îți recomand ca treptat să înlocuiești uneltele de bucătărie cu lucruri care îți aduc bucurie. Eu, de exemplu, am înlocuit o paletă de plastic pe care o foloseam, fără să îi dau prea mare atenție, cu una de lemn, lucru care mi-a deschis ochii și am înțeles cât de mare poate fi diferența

când folosești ustensile care îți aduc bucurie. Dacă ai un astfel de obiect pe care îl folosești zi de zi și pe care l-ai ales cu mare grijă, timpul pe care îl petreci gătind va fi mult mai plăcut.

Bucurie la ora mesei

Când ai terminat de făcut ordine, următorul pas important pentru a obține bucătăria ideală este să faci din ora mesei un moment al bucuriei. Îți stabilești meniul dinainte și alegi ornamentele în ton cu anotimpul? Poți face acest lucru alegând mici obiecte potrivite la temă, cum sunt suporturile de farfurii sau cele pentru bețișoare. Eu sunt foarte atentă la suporturile pentru bețișoare. Am nouăsprezece seturi, inclusiv unele pe care le-am făcut singură, și nu numai că le utilizez în funcție de anotimp și de ingredientele folosite când gătesc, dar ele dau culoare mesei, așa că le pun și ca decor. Poți oricând să faci acest lucru și cu lumânări.

În ultima vreme, arta „daikon", care presupune sculptarea unei ridichi daikon în formă de animale ciudate, a devenit foarte la modă în Japonia. Se pare că tot mai mulți oameni au devenit foarte creativi și jucăuși când vine vorba de mâncare. Poți experimenta ca să vezi ce anume îți aduce bucurie la ora mesei.

Produse de curățenie

Orice produse de curățenie care îți prisosesc și pe care nu ai de gând să le folosești pot fi donate cuiva care are nevoie de ele. Pentru a le alege pe cele care îți aduc bucurie, imaginează-ți că le folosești pentru a face curat. Pune-le pe cele pe care ai ales să le păstrezi într-un loc special amenajat, în dulap sau în depoizit. Cârpele sau prosoapele vechi pe care o să le transformi în cârpe ar trebui împăturite și așezate pe verticală.

Curățenia din casă nu e neapărat proporțională cu cantitatea de produse de curățenie. Ele au valoare numai dacă sunt folosite. Dacă ai produse pe care nici măcar nu le-ai desfăcut, fă-o acum, folosește-le până când se termină și eliberează spațiul de depozitare din casă.

Detergenți de rufe

Aceste produse ar trebui depozitate în apropierea mașinii de spălat. Mie îmi place să dau etichetele jos și să le pun câte o fundă ca să le diferențiez, sporind astfel bucuria.

Obiecte *komono* pentru baie

Deși mi-e greu să recunosc asta, nu am reușit nici măcar o dată să fac ordine în spațiul de sub chiuvetă din casa părinților mei, pe vremea când locuiam acolo. Nu am înțeles niciodată de ce, dar mereu erau mult prea multe lucruri acolo — periuțe de dinți de rezervă, mostre de produse de machiaj, săpunuri de corp. Dar asta nu îmi dădea totuși dreptul să le arunc. În plus, zona din jurul chiuvetei era mereu umedă. Am încercat să conving pe toată lumea să șteargă apa după folosirea chiuvetei, dar n-am reușit decât să îi enervez, așa că n-am mai avut curaj să insist. Rezultatul a fost că am continuat să curăț în liniște de una singură.

La vremea aceea, parcursesem deja un drum destul de lung. Fusesem deja pedepsită pentru că făcusem ordine în secret și aruncasem din lucrurile altor membri ai familiei, așa că am învățat pe pielea mea că nu merită să te amesteci în lucrurile altora. Singura soluție, am hotărât eu, a fost să fac spațiul cât mai plăcut măcar atâta timp cât îl foloseam. Când făceam curat în baie fără să protestez, era felul meu de a le mulțumi părinților mei că mă lasă să locuiesc în casa lor. Nu numai că mă ocupam de acest lucru de fiecare dată când foloseam baia, dar ștergeam și de fiecare dată când treceam pe lângă ea. O dată pe lună, dădeam lucrurile jos de pe rafturile de sticlă și ștergeam totul cu atenție. Aveam mare grijă să păstrez locul curat, dar, dacă nu puteam face asta din cauză că aveam de lucru sau pentru că uitam, locul se umplea de apă și devenea lipicios, ceea ce mă umplea de deznădejde.

Baia primește destul de puțină atenție atunci când facem ordine și totuși este unul dintre locurile cel mai greu de întreținut. Se umple de umezeală, depozitează multe provizii igienice și are întrebuințări multiple.

Când mă gândesc la spațiile de depozitare, mă gândesc, în primul rând, la scopul pe care îl au. Folosim baia pentru a ne spăla pe față, pe dinți, pentru a face baie. În multe case din Japonia, aici se găsește și mașina de spălat și deci este și locul unde spălăm rufe. Dacă ne gândim la ea ca la un loc pentru depozitat lucruri care au legătură cu apa și cu pielea, atunci principalele categorii sunt acestea:

Produse pentru curățarea feței și a corpului (consumabile pentru piele și păr, periuțe de dinți, uscătoare de păr, elastice de păr, agrafe, bețișoare de urechi, lame, prosoape)
Produse pentru baie (șampoane, săruri de baie)
Produse de curățenie (detergenți, bureți)

Campania de făcut ordine este ocazia pefectă pentru a trece în revistă produsele pe care le deții, inclusiv rezervele de șervețele, șampon etc. Orice produse vechi sau de o calitate îndoielnică, sau cele pe care nu le mai folosești, trebuie să dispară.

Ideal ar fi să le folosești sau, dacă ai prea multe, să le donezi cuiva. Secretul pentru a gestiona corect toate aceste lucruri este să știi care-ți sunt necesitățile. Estimează de câte zile ai nevoie pentru a folosi un anumit produs, apoi vezi pentru câte zile ai rezerve. Dacă nu ai rezerve pe un an, ci pe cinci sau șase, atunci

e momentul să te distrezi puțin. Fă poze pe care să le arăți prietenilor, inventează o poveste despre maratonul de făcut ordine și distrează-te în timp ce faci ordine mai departe.

Dacă ai sertare sub chiuvetă, aplică cele două principii de bază: sortează pe categorii și depozitează în picioare. Spațiul de sub chiuvetă are nevoie de o atenție deosebită. Când clienții mei îmi spun că au probleme cu spațiul de depozitare din baie, motivul este că nu îl folosesc eficient. Când deschid ușile dulapului, de obicei, dau peste produse de curățat amestecate cu șampoane, toate de-a valma, cu ditamai spațiul gol deasupra lor.

Pentru a folosi în mod eficient spațiul de sub chiuvetă, dacă nu există rafturi, utilizează-l pe înălțime. În acest caz, cutiile nu sunt suficiente, iar articolele speciale pentru depozitare ne vin în ajutor. În general, eu folosesc sertare mici de plastic, rămase după ce am făcut ordine în alte categorii de *komono*. Dacă setul de sertare este destul de adânc, poate fi folosit sub chiuvetă așa cum e. Dacă rămâne loc deasupra lui, poți pune acolo cutii fără capac, în care să ții obiectele mai înalte, cum sunt sticlele sau uscătorul de păr, folosind astfel la maximum spațiul pe înălțime.

Dacă setul de sertare are adâncimea potrivită, dar este prea înalt, procedura standard este să îl desfaci în bucăți mai mici. Scoate toate sertarele afară, întoarce rama invers și scoate părțile una câte una. Le poți asambla înapoi pentru a obține un set cu dimensiuni mai mici.

La fel de bine funcționează și un suport simplu cu picioare. Dacă nu ai așa ceva și nici sertare, pune o cutie

fără capac deasupra unei cutii obișnuite de plastic. Cutia de plastic va fi mai greu de deschis, deci păstrează în ea doar rezervele de consumabile, cum ar fi periuțele de dinți sau săpunurile. În acest fel, nu vei avea nevoie să o deschizi foarte des.

Dacă împarți baia cu alte persoane, începe prin a depozita obiectele pe care le folosiți la comun, înainte de a trece la obiectele personale. În această categorie intră suporturile pentru periuțe de dinți, pasta de dinți, uscătoarele de păr, prosoapele, produsele pentru curățenie. Când ai terminat de făcut ordine în această categorie, poți împărți spațiul de depozitare rămas pentru a aloca fiecărei persoane din casă un spațiu individual pentru produsele cosmetice.

Dacă nu ai destul loc în baie, atunci fiecare persoană care folosește baia își va păstra cosmeticele în cameră. Depinde de tine cum vrei să faci asta, dar eu îți recomand să stabilești niște reguli clare. Nu uita să incluzi și o regulă pentru a păstra uscată zona din jurul chiuvetei. Eu am reușit să fac asta la mine acasă furând o idee de la o clientă. Pur și simplu, ținea un prosop mic în baie, special pentru șters chiuveta. Poate părea surprinzător că nu m-am gândit și singură la acest detaliu, dar multe dintre ideile pe care le am mi-au venit în urma întâlnirilor cu clienții.

După cum cred că ai observat deja, recomandarea mea este să depozităm lucrurile în poziție verticală, de la haine și rechizite la produse de machiaj. De multe ori, aud următoarea întrebare:

— Ar trebui să depozitez și prosoapele în poziție verticală? Nu le pot strânge teanc?

Poate că multă lume se gândește admirativ la teancurile de prosoape din hoteluri, uneori, așezate chiar pe culori. Există două motive pentru care eu recomand depozitarea pe verticală. Unul este pentru că totul e mult mai ușor când e depozitat așa. Vezi dintr-o privire unde e fiecare lucru, alegi repede ce îți trebuie și iei dintr-un loc precis acel lucru, fără să le deranjezi pe celelalte. Al doilea motiv este că lucrurile de pe fundul unei grămezi par strivite și triste.

Totuși, prosoapele sunt folosite, în general, de sus în jus și nu ne obosim să scoatem din teanc un anumit prosop. Atâta timp cât ai prosoape curate în partea de jos și le folosești pe cele din partea de sus, teancul va arăta ordonat. Prosoapele sunt folosite frecvent, așadar prosopul de jos va sta acolo doar pentru scurt timp. Deci, da, le poți strânge teanc. Dar, dacă preferi să îți alegi prosopul, atunci e bine să le rulezi ca pe haine și să le pui în picioare într-un coș pe raft.

Transformă-ți baia într-un spațiu plin cu bucurie

Imaginea pe care o vezi reflectată în oglinda de la baie e foarte importantă. Oglinzile au tendința să multiplice energia lucrurilor pe care le reflectă, așa că încearcă să faci imaginea de fundal reflectată cât de frumoasă poți. Dacă reflectă un spațiu de depozitare dezordonat, atunci acoperă acel spațiu cu ceva sau depozitează lucrurile în cutii asortate, ca să arate bine. De asemenea, recomand să agăți pe perete un tablou frumos care să se reflecte în oglindă. În felul acesta, o să fii tot timpul plin de bucurie. Asigură-te doar că rama este rezistentă la umezeală.

Atenție mare la felul în care depozitezi articolele de toaletă

Mare parte dintre clienți îmi spun că nu au niciun fel de problemă cu depozitarea articolelor de toaletă, care sunt, oricum, limitate ca număr: doar hârtie igienică, detergenți, deodorante și produse de igienă feminină. Atâta timp cât nu ai foarte multe provizii, depozitarea e relativ ușoară, și mulți dintre clienții mei fac destul de puține greșeli la acest capitol. Cu toate acestea, rar mi se întâmplă să dau peste cineva care se descurcă perfect la acest capitol. Ca să fiu sinceră, eu însămi eram uneori cam neglijentă în această zonă. Totul s-a schimbat după vizita unei prietene.

— Se terminase hârtia igienică, așa că am scos din dulap una nouă, mi-a spus, după ce tocmai ieșise din baie.

Am înghețat. Am constatat cu dezamăgire că nu luasem în serios problema depozitării hârtiei igienice.

Să nu-mi spui că a deschis dulapul acela, m-am gândit. Cum a putut să facă asta fără să mă întrebe? Dar apoi mi-am dat seama că vina era a mea, ar fi trebuit să mă asigur că sulurile de hârtie de rezervă sunt la îndemână. La urma urmei, n-avea cum să iasă din baie fără să fi folosit hârtia igienică, nu?

După ce a plecat acasă, am deschis ușa de la dulap. La vedere erau lucrurile obișnuite. Nu părea să fie dezordine, dar ambalajele produselor proclamau în gura mare informații despre ce se afla înăuntru, și chiar nu era un spațiu de depozitare plin de bucurie. Și asta în ciuda faptului că meseria mea e făcutul de ordine și că le

spun mereu clienților să fie atenți să facă spațiile închise să emane bucurie.

Când m-am gândit mai bine, mi-am dat seama că baia — sau baia pentru musafiri, dacă ai mai mult de una — este cel mai public spațiu dintr-o casă, chiar mai public decât bucătăria. Cu toate acestea, produsele de toaletă pe care le ții acolo sunt cel mai puțin încântătoare din toată casa. Chiar dacă musafirii nu observă asta, dacă spațiul este dezordonat, te-ai compromis. Astfel, depozitarea produselor de toaletă presupune o mare atenție la aspect.

Dacă baia ta are un dulap închis, atunci depozitarea e simplă. Regula e să așezi totul în așa fel încât să nu ai motive să-ți fie rușine dacă altcineva îl deschide. Același lucru este valabil dacă ai un raft deasupra toaletei. Hârtia igienică stă cel mai bine într-un coș sau într-o cutie. Dacă nu găsești ceva care să îți placă, poți pune hârtia direct pe raft, păstrând-o în ambalaj. Dacă rămâi doar cu o rolă sau două și plasticul ambalajului începe să atârne, scoate-le din ambalaj și pune-le direct pe raft. Dacă ai prea multă hârtie igienică și nu are loc pe raft, păstrează ce e în plus la un loc cu celelalte consumabile.

În privința odorizantelor și produselor de curățenie, îndepărtează etichetele de pe capac, în general sunt de prost gust, sau poți chiar scoate eticheta cu totul, mai ales pentru lucrurile pe care le folosești des, cum sunt produsele de curățat toaleta. Ambalajele lor au tendința să fie țipătoare și urâte și, dacă scapi de ele, ai toate șansele să ai un dulap mai ordonat și mai rafinat. Ai grijă la elementele de siguranță, dacă ai copii în casă, și nu îndepărta etichetele de pe produsele folosite rar, ca

de exemplu cele pentru desfundarea țevilor, pentru că e posibil să uiți ce e în fiecare cutie.

Nu în ultimul rând, produsele pentru igiena feminină. Nici nu încape discuție să le ții în pungile de plastic de la farmacie. Cea mai bună soluție este să le pui într-un coș de plastic de ratan sau într-o cutie care îți aduce bucurie. Rezervele pot fi ținute într-un săculeț de pânză. Dacă locuiești cu familia și nu ai destul loc pentru aceste produse în baie, fă un loc separat pentru ele în dulapul tău sau oriunde îți este la îndemână.

Ai terminat de depozitat toate lucrurile din baie. N-a fost chiar așa de greu, nu? Durează doar câteva minute dacă găsești cutia sau punga potrivită pentru fiecare lucru.

Dacă baia ta e suficient de mare și zonele sunt bine delimitate, gândește-te cum să sporești atmosfera de bucurie acolo. Ar fi păcat să te limitezi la a-ți depozita lucrurile, atunci când poți transforma spațiul în totalitate cu doar un număr minim de decorațiuni. Analizează puțin lucrurile pe care le ai deja în baie. Poate un calendar pe care îl ții pe perete fără vreun motiv anume? Sau un teanc de cărți sau reviste pe care nu le citești niciodată? Îți aduc aceste lucruri bucurie?

Toaleta este un spațiu pentru descărcare, dedicat 100% eliminării, de aceea, consider că orice adaos sub formă de text ar trebui evitat, în afara cazului în care e ceva ce te inspiră cu adevărat. Folosește lucruri care îți încântă simțurile, cum sunt uleiurile aromatizate, florile, fotografiile sau ornamentele. Alege un covoraș care să îți placă. Lasă-ți amprenta personală în acest loc.

Ai fost vreodată în toaleta unui restaurant sau a altui loc public și ai constatat că designul se potrivește perfect cu locul? Într-o cafenea cu specific hawaiian, de exemplu, ușa ar putea fi decorată cu flori de hibiscus, pereții pictați cu palmieri sau dansatoare, chiuveta decorată cu un ornament în formă de broască țestoasă, iar odorizantul să miroasă a cocos. Doar dacă intri într-un astfel de spațiu și deja ești fericit.

Dacă tu și familia ta aveți gusturi foarte bine definite și știți ce ornamente vreți să folosiți, poate fi foarte distractiv să îți decorezi baia tematic. Mai ales dacă zona WC-ului este separată, pentru că nimeni nu petrece foarte mult timp acolo, e o idee foarte bună să injectezi o doză serioasă de bucurie în acel spațiu. Desigur, dacă preferi liniștea și îți plac lucrurile simple, poți amenaja spațiul după acest criteriu.

Dacă ai o singură încăpere, cu WC și baie la un loc, atunci curățenia e o prioritate și trebuie să ai grijă la mucegai și la depunerile de calcar. Va fi mult mai simplu să păstrezi bucuria acestui spațiu dacă ții totul închis și folosești numai materiale rezistente la apă. E de la sine înțeles că o toaletă curată e cheia unui spațiu plin de bucurie. Încearcă să nu ții nimic pe jos în afară de coșul de gunoi și de peria pentru curățat toaleta.

ELIMINĂ ESENȚA „NON-BUCURIEI"

Așa cum e important să adaugi bucurie în fiecare spațiu, e important și să elimini esența „non-bucuriei". Mă refer la lucrurile care nu îți aduc deloc bucurie și sunt, în realitate, doar niște adaosuri neesențiale. Folia transparentă care acoperă echipamentul audio sau ambalajul de celofan de pe aranjamentul de flori uscate primit cadou, de exemplu, sunt obiecte fără de care chiar poți să trăiești.

Același lucru este valabil pentru etichetele de pe oala de fiert orez, logourile mobile de pe cutiile de carton din dulap, cu numele companiei, sau cuvintele „bețișoare de urechi" de pe o cutie de bețișoare de urechi. Cu cât ai mai multă informație scrisă în jur, cu atât mai mult zgomot se adună în casă.

Eliminând aceste elemente, ai toate șansele să creezi un spațiu elegant. Efectele sunt uriașe. Dacă vrei să obții un templu al bucuriei, îți recomand cu căldură să încerci această metodă.

8.

Ordine în obiectele cu valoare sentimentală

Când faci ordine în obiectele cu valoare sentimentală, îți pui trecutul în ordine

În sfârșit, ai ajuns la ultima etapă a campaniei ordinii: obiectele cu valoare sentimentală. Cel mai important lucru când faci ordine în această categorie este să îți asculți propriul radar al bucuriei. S-ar putea să te întrebi de ce spun asta abia acum, dar dă-mi voie să îți reamintesc: până în acest moment, capacitatea de a recunoaște bucuria s-a schimbat complet față de momentul când ai început. Dacă ai muncit din greu și ai pus toate lucrurile în ordine, de la haine la cărți și hârtii până la vasta categorie a obiectelor *komono*, ți-ai cultivat sensibilitatea și știi ce anume îți aduce bucurie, așa că acum te poți relaxa și poți continua cu obiectele cu valoare sentimentală.

Există câteva elemente importante de care trebuie să ții cont. În primul rând, un lucru pe care nu trebuie să îl faci niciodată: nu trimite obiectele cu valoare sentimentală acasă la părinți. Într-o vreme, mi se părea în regulă să le dau voie clienților mei să trimită astfel de lucruri acasă la părinți, dacă acolo exista loc pentru ele. Dar, când îi ajutam pe respectivii părinți să facă ordine, îmi dădeam seama că nu prea au cum să înainteze din cauza cutiilor de la copii. În plus, cutiile acelea nu mai ajungeau niciodată să fie deschise.

În al doilea rând, dacă chiar nu poți arunca ceva, atunci păstrează acel lucru liniștit. Poate fi, de exemplu, un tricou din liceu, pe care l-ai folosit la vreun festival, dar, dacă nu te poți despărți de el, atunci nu o face. Nu te învinovăți dacă nu poți arunca ceva atât de simplu. Bazează-te pe instinct, pentru că știi deja să faci diferența între ce trebuie să arunci și ce să păstrezi, după ce ai sortat atât de multe lucruri. Dacă te-ai purtat frumos cu acel tricou, va veni și ziua în care să știi că el și-a îndeplinit misiunea în viața ta.

În sfârșit, folosește-te de lucrurile pe care ai ales să le păstrezi pentru următoarea etapă a vieții tale. Dacă tot faci efortul de a alege obiectele cu valoare sentimentală care îți aduc bucurie, atunci e important să le depozitezi într-un fel care să îți permită să te bucuri de ele ori de câte ori vrei. „Voi avea nevoie de acest lucru în viitor pentru a aprinde scânteia bucuriei în sufletul meu?“ Acesta trebuie să fie criteriul după care să evaluezi fiecare obiect și să îți pui trecutul în ordine.

Ordine în amintirile din școală

Orice elev primește de-a lungul timpului carnete de note și diplome de absolvire. Dacă vrei să le păstrezi pe ale tale, o metodă ar fi să le alegi pe acelea care au cel mai mare impact asupra ta. Eu am preferat să le mulțumesc tuturor acestor lucruri și să scap de ele.

Dacă nu te lasă inima să îți arunci uniforma, de ce nu încerci să o porți și să te lași purtat de amintirile din tinerețe? În general, celor mai mulți dintre clienții mei le vine mintea la cap după ce fac asta și o aruncă.

Ordine în amintirile despre foștii iubiți

Poate că ai tot felul de lucruri care îți amintesc de o iubire din trecut: cadouri, haine, fotografii. Dacă vrei să începi o relație cu altcineva, metoda cea mai sigură este să scapi de toate aceste obiecte. Excepție fac lucrurile pe care le-ai folosit zi de zi, un timp îndelungat, astfel încât ele nu îți mai amintesc de acea relație.

Indiferent de ce fel de amintiri ai, nu te răzbuna pe lucruri. Mulțumește-le pentru amintirile frumoase și desparte-te de ele cu recunoștință.

Dacă simți nevoia să cureți karma care înconjoară fotografiile cuiva de care te-ai despărțit, presară niște sare pentru purificare și ascunde fețele din imagini punându-le într-un plic sau o pungă de hârtie, cu imaginea pe interior ca să nu le poți vedea din afară. Metoda cu punga de hârtie și cu sarea pentru purificare

funcționează nu numai pentru fotografii și pentru animalele de pluș, ci și pentru orice alte lucruri de care te simți într-un fel legat emoțional, cum ar fi obiectele care au aparținut cuiva care a murit.

Una dintre clientele mele, în timp ce aduna obiecte care îi aminteau de un fost iubit, a aruncat sare pe ele cu atâta forță încât ziceai că vrea să alunge niște demoni. În timp ce sigila punga, mi-a spus:

— Nu m-am mai simțit așa din ziua aia. În sfârșit, acum pot să-mi văd de viață.

A făcut o plecăciune în fața pungii, cu o expresie liniștită întipărită pe chip, și a spus:

— Mulțumesc pentru tot.

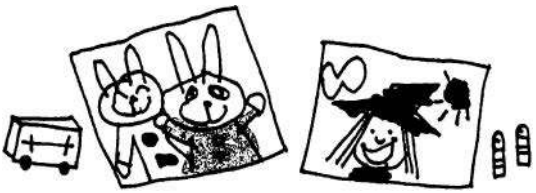
N-am nici cea mai vagă idee ce s-a întâmplat în „acea zi", dar sarea părea să-și fi făcut treaba.

Înregistrări cu valoare sentimentală

Această categorie include înregistrări ale unor emisiuni vechi, precum și înregistrări de la diferite evenimente din viața ta. Cele care nu au o etichetă pe ele pot fi o adevărată problemă atunci când faci testul bucuriei. Dacă trebuie să le verifici pentru a vedea ce conțin, limitează-te la partea de început și ia decizia imediat. Dacă ai foarte multe, rezervă-ți timp să faci asta, dar încearcă s-o faci fără pauză. Eu prefer să arunc toate aceste lucruri fără să mai verific conținutul. Dacă poți transfera datele pe DVD-uri sau pe un hard extern, economisești foarte mult spațiu.

Creațiile copiilor

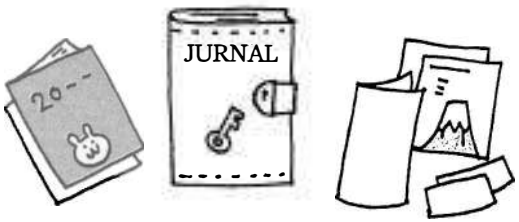
Există mai multe metode pentru a aborda această categorie, de exemplu poți fotografia operele de artă ale copiilor înainte de a le arunca sau poți decide câte să păstrezi și te limitezi la acel număr. Dacă de unele lucruri nu te poți despărți acum, nu e cazul să te forțezi. Dar, dacă alegi să le păstrezi, e important să ai grijă de ele. Recomandarea mea e să alegi un colț din casă unde să le poți expune. După ce te-ai bucurat de ele din plin, le poți mulțumi pentru că ți-au ajutat copilul să crească și să le arunci fără niciun sentiment de vinovăție.



Momente din viață

Dacă ai decis să păstrezi astfel de lucruri, de exemplu, bilete de călătorie din locurile pe unde ai fost, fă-o în așa fel încât să te poți bucura de ele oricând. Le poți păstra într-un album.

În cazul agendelor, păstrează-le doar pe cele care îți aduc bucurie cu adevărat. În cazul jurnalelor, le poți răsfoi ca să îți amintești de lucrurile pe care le-ai notat acolo, dar păstrează-le doar pe cele care îți aduc bucurie. Sau poți împrumuta criteriul uneia dintre clientele mele, care a aruncat tot ce nu ar fi vrut să fie citit de altcineva după moartea ei.



Scrisori

Uită-te încă o dată la fiecare scrisoare pe care ai primit-o. Ia-ți rămas-bun cu recunoștință de la cele care și-au îndeplinit misiunea în viața ta. E mai respectuos să le pui într-o pungă de hârtie înainte decât să le arunci direct

la gunoi. Păstrează-le pe cele care îți dau curaj sau care te emoționează când le recitești. Pentru că scrisorile se deteriorează în timp, pune-le într-un recipient aerisit și într-un loc cu umiditate scăzută. Dacă vrei, alege o cutie care să îți placă cu adevărat și pune-le acolo.

Ordinea în fotografii este ultimul pas al campaniei de făcut ordine

Ca de obicei, ia fiecare fotografie în mână și păstrează-le doar pe cele care îți aduc bucurie. Regula de bază e să scoți toate fotografiile din albume, dar nu trebuie să faci asta pentru albumele care îți aduc bucurie pe de-a-ntregul.

Chiar dacă ai două cutii pline cu poze, nu te speria. Nivelul de sensibilitate pe care îl ai deja te va ajuta să faci o selecție riguroasă într-un timp foarte scurt și să decizi ce anume vrei să păstrezi. Aruncă-le pe cele care seamănă între ele sau pe cele în care nu mai recunoști peisajele sau întâmplările. Negativele trebuie aruncate cu totul. Una dintre clientele mele mi-a spus că a păstrat doar fotografiile în care arăta bine, ceea ce este, într-un fel, un criteriu foarte corect.

În timpul procesului de selecție, s-ar putea să te ajute dacă înșiri toate fotografiile pe podea, în funcție de an. În acest fel, ai șansa să îți organizezi trecutul. Pasul final, după testul bucuriei, este să le așezi într-un album care chiar să îți placă. Fotografiile îți vor păstra vii amintirile numai după ce au fost aranjate în așa fel încât să te poți bucura de ele oricând vrei.

Fă ordine în fotografiile de familie împreună cu ai tăi

Trebuie să vă fac o mărturisire. Eu am reușit să-mi fac ordine în fotografii abia cu puțin timp în urmă. Sigur, făcusem deja asta cu fotografiile care îmi aparțineau și cu cele făcute după ce am plecat la facultate, dar nu m-am putut atinge de cele de familie, făcute când eram mică. Dar nu cu mult timp în urmă, tata mi-a spus că a găsit un morman uriaș de poze vechi — vreo cinci cutii pline, undeva în fundul unui dulap. M-am întrebat ce-ar trebui să fac. Să îl rog să se apuce de treabă sau să îmi iau inima în dinți și să fac asta eu însămi? În cele din urmă, am hotărât că trebuie să facem asta împreună, în familie.

Săptămâna următoare m-am dus acasă la părinți, am scos pozele din cutii, le-am înșirat pe jos și am început ultimul capitol al acestui festival al făcutului de ordine. Cred că a fost cel mai fericit moment din întreaga mea carieră, să facem ordine prin aceste poze împreună, să râdem, să depănăm amintiri și să hotărâm ce să păstrăm. Și așa mi-a venit o idee. Am hotărât să le fac părinților mei un album care să cuprindă toate aceste amintiri. Nu mai făcusem ceva cu mâinile mele pentru părinții mei de pe vremea când eram la grădiniță și, ca să fiu sinceră, m-am gândit că asta ar putea face parte din munca mea de cercetare despre cum să faci ordine.

Eram curioasă. Chiar dacă părinții mei făcuseră destul de multe poze la evenimentele de familie, cum

ar fi zilele de naștere sau Crăciunul, nu-mi amintesc să-i fi văzut vreodată utiându-se la acele fotografii și depănând amintiri despre trecut. În schimb, am clienți care îmi arată cu mândrie albume foarte frumoase, și care par să se bucure de timpul petrecut răsfoindu-le. Eram curioasă să aflu dacă faptul că părinții mei nu făceau asta era o trăsătură de caracter sau, pur și simplu, asta se întâmpla pentru că, de fapt, nu încercaseră niciodată. Voiam să văd și dacă albumul va avea vreun impact asupra felului în care făceau ei ordine. După cum vezi, motivele mele erau destul de ciudate și spuneau multe despre obsesia pe care o am pentru ordine.

În numai două săptămâni, urma să fie ziua mamei. Am stabilit o dată cu sora mea mai mică pentru a face un album cu amintiri din viața părinților noștri după ce s-au căsătorit. Primul pas a fost să alegem un album care să aducă bucurie. Am ales unul cu un model auriu elegant pe fond roz. Avea mărimea potrivită, nici prea mare, nici prea mic, așa încât părinților mei să le fie foarte la îndemână să îl răsfoiască din când în când. Pe fiecare pagină încăpeau două poze, o sută de poze în total.

Acum, că știam de câte poze avem nevoie, era timpul să le alegem. Ne-am împărțit grămada uriașă și ne-am uitat la fiecare în parte. Criteriile erau simple: mama trebuia să arate bine, în unele poze trebuia să fie și cu alți membri ai familiei și, desigur, era important să ne aducă bucurie. La început, sora mea a fost copleșită de volumul de poze, dar ne-am văzut de treabă cu încredere și în

mai puțin de două ore am reușit să alegem cele o sută de poze.

Dar treaba nu era încă terminată. În ziua de azi pozele sunt — da, ai ghicit — digitale! De când au apărut camerele digitale, oamenii fac nenumărate poze, dar rareori se uită la ele mai mult de o dată. Sora mea și cu mine ne-am împărțit cardurile de memorie, vreo douăzeci la număr, și am început să alegem numai imaginile cele mai bune. **Când faci curat în pozele digitale, se aplică același principiu: alege ce vrei să păstrezi, nu ce vrei să arunci.** Nu vei termina niciodată treaba dacă încerci să stabilești ce să ștergi, când ai atât de multe posibilități.

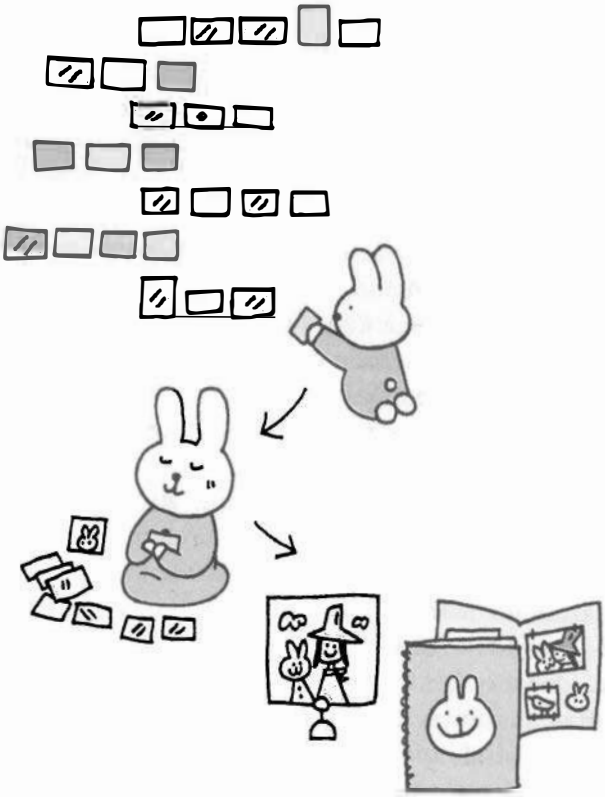
Începe prin a face un folder în computer (al meu se numește „fotografii ale bucuriei") și pune acolo toate pozele pe care le-ai ales. Dacă ai mai multe din aceeași zi, alege-le doar pe cele mai bune. Ne-am concentrat pe treabă și ne-a luat doar o oră să reducem colecția la treizeci de poze, pe care le-am scos pe hârtie.

Aici începe adevărata muncă. Pune toate pozele pe podea în funcție de anul în care au fost făcute, aranjate de la stânga la dreapta, până ajungi la cele mai recente. Fotografiile din același an ar trebui așezate unele sub altele, pe un rând vertical. Dacă nu știi sigur când a fost făcută o fotografie, încearcă să-ți dai seama.

— Ochelarii lui tata par să fie din anii '80.

— Excursia la Nagasaki e de pe vremea când eram la școala generală, nu?

Până la sfârșit, podeaua va arăta ca și cum ai juca mai multe partide de solitaire deodată. Acest fel de a le



aranja îți permite să observi dacă ai mai multe fotografii din anumiți ani sau fotografii ale unor situații asemănătoare. Le poți elimina pe acelea până ajungi la numărul dorit de fotografii. Acum le poți pune în album, adăugând eventual câteva etichete decorative. Rezultatul final e destul de impresionant.

Când ne-am terminat treaba, uitasem complet că făceam asta în scop de cercetare și mă concentram exclusiv pe ideea că fac ceva care o să-i aducă bucurie mamei. Rezultatul a avut un succes uriaș. Mama și tata, care nu se uitaseră la pozele de familie înainte, au început să tipărească fotografiile digitale și să se uite la ele. Am început să le recomand și clienților mei să facă albume pentru părinții lor, ca parte a lecțiilor noastre despre făcut ordine în obiectele cu valoare sentimentală. Sau, dacă părinții lor nu mai trăiesc, le recomand să facă un album memorial, care să le dea ocazia să-și amintească de viețile părinților lor.

Comentariile pe care le aud sunt dintre cele mai diferite.

— N-am mai făcut asta de pe vremea când eram la școală, dar e foarte distractiv.

— Am simțit mereu un fel de distanță față de părinții mei, dar, când mă uit la fotografii, mă gândesc cât de mult m-au iubit și că au făcut tot posibilul să mă crească bine — și simt recunoștință față de ei.

La final, toți clienții mei, chiar și cei care au doar douăzeci de ani, sunt de acord că ar fi trebuit să își facă ordine în poze mult mai devreme. Și eu am simțit la fel. **Nu e niciodată prea târziu să începi.** Dacă poți, e bine să

începi să faci ordine în obiectele cu valoare sentimentală cât mai curând posibil, dacă ai trecut deja de douăzeci și cinci de ani, ca să îți poți pune viața în ordine și să o umpli de bucurie.

Partea a III-a

Magia care îți schimbă viața

9.

O casă care strălucește de bucurie

Un hol care strălucește de bucurie

Pentru că sunt obsedată de curățenie, îmi dau seama cât de ordonate sunt dulapurile cuiva din momentul în care trec pragul casei lui. Holul unei cliente era plin-ochi cu pantofi și ziare care așteptau să fie date la reciclat. Chei, mănuși, bonuri aruncate peste dulapul pentru pantofi, cutii cu cărți și cu haine îngrămădite în tot holul, care ajunsese să semene mai degrabă cu un depozit.

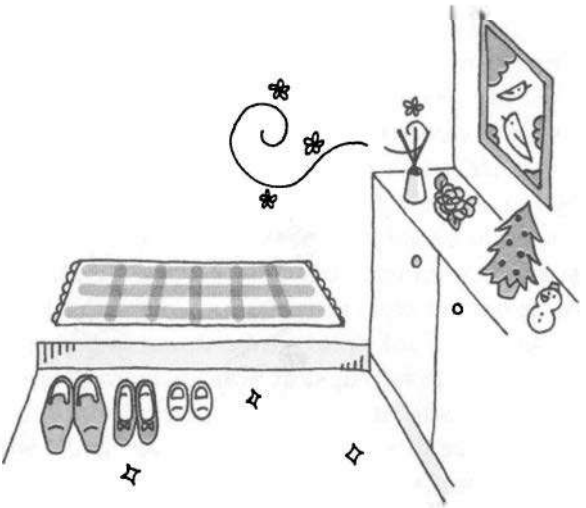
— Va trebui să intri pe ușa din spate, mi-a spus. Pe-aici nu ai loc să treci.

Așa cum bănuiam, toată casa arăta ca un depozit. Deși acesta e un exemplu extrem, orice casă cu un hol dezordonat are mari șanse să fie dezordonată în întregime. Și chiar dacă holul pare ordonat la prima vedere, dacă simți un aer greu, sunt șanse mari ca dulapurile să fie atât de ticsite, încât aproape să explodeze. De fapt, circulația aerului e un factor important când e vorba de ordinea în hol și este un lucru la care mă gândesc serios

atunci când planific spațiile de depozitare dintr-o casă. Regula mea de bază e să observ cum trece aerul din hol spre restul casei și să mă asigur că nu are niciun obstacol în cale. Dacă holul e plin de pantofi și de alte lucruri, atmosfera în casă va fi sufocantă.

Din acest motiv, recomand păstrarea holului cât se poate de aerisit. Lăsați afară doar pantofii pe care i-ați purtat în timpul zilei, pentru a-i aerisi. Asta înseamnă doar atâtea perechi câți membri ai familiei sunt în casă. Lucrurile care sunt absolut necesare într-o anumită perioadă din viață, ca de exemplu căruciorul copilului, pot fi și ele ținute aici.

E de preferat să fie cât mai puține lucruri în holul de la intrare. Propunerea mea e să alegi un singur lucru care chiar îți place pentru a aduce bucurie în acest spațiu. Dacă vrei să expui mai multe lucruri mai mici, poți evita



să pară dezordonate dacă le așezi pe o tavă sau pe o bucată de material, astfel încât să arate ca un decor unitar. Păstrează celelalte lucruri care îți plac pentru a decora restul camerelor din casă.

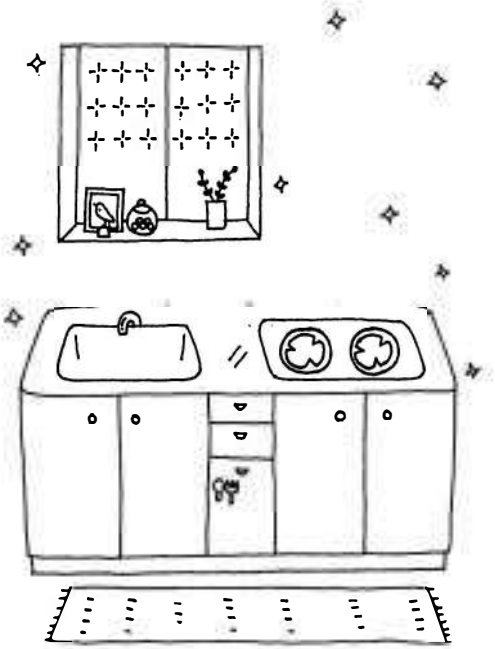
O sufragerie care strălucește de bucurie

Rolul sufrageriei este să asigure un spațiu în care familia să se poată reuni și să poată petrece timp împreună. Ține minte că ea e centrul vieții de familie.

Sufrageria ideală va trebui mobilată în așa fel încât să aducă bucurie. Recomandarea mea e să ai un loc fix pentru telecomenzi, reviste și așa mai departe. Gândește-te să adaugi plante, niște muzică pe care o iubești și creează un colț special pentru fotografiile de familie.

O bucătărie care strălucește de bucurie

Curățenia e esențială. Umezeala și uleiul sunt principalii dușmani. Acesta este motivul pentru care în bucătărie ușurința de a face curățenie este esențială. Nu ține nimic pe blatul din bucătărie aproape de aragaz sau de chiuvetă. Rezumă-te la strictul necesar de oale și tigăi, depozitează toate ustensilele de gătit într-un singur loc și folosește-te de metoda depozitării pe verticală pentru mâncare. Decorează-ți și bucătăria. Scopul este să faci din gătit o activitate distractivă.



Un birou care strălucește de bucurie

E foarte simplu să îți pui gândurile în ordine dacă scapi de toate hârtiile care nu-ți sunt necesare. Păstrează zona din jurul biroului cât se poate de ordonată. Aranjează cărțile și alte materiale după propriile tale reguli.

Gândește-te să adaugi și o plantă decorativă. Nu-ți transforma biroul într-un spațiu pur funcțional. E important să adaugi o notă jucăușă tocmai pentru că acest spațiu este dedicat muncii.

Un dormitor care strălucește de bucurie

Transformă-ți dormitorul într-un spațiu în care să îți reîncarci bateriile și să prinzi puteri pentru o nouă zi. Lumina trebuie să fie delicată și discretă, muzica, relaxantă, iar obiectele și mirosurile din interiorul lui să-ți aducă bucurie. Spală cât de des poți așternuturile și fețele de pernă.

O baie care strălucește de bucurie

De ce să nu te bucuri de tot ce-ți poate oferi baia ta? Fă o baie la lumina lumânărilor, adaugă în apă săruri de baie, flori și orice altceva îți place.

Toaleta este „spațiul pentru detox" al casei. E important ca energiile să circule, deci trebuie să o păstrezi cât mai ordonată. Orice ornament trebuie nu doar să aducă bucurie, ci și să fie aranjat în funcție de felul în care circulă energia. Curățenia e esențială. Baia ideală va avea un miros proaspăt, natural. Păstrează rezervele de produse, de exemplu hârtia igienică, undeva unde să nu fie la vedere, de exemplu într-un coș sau acoperite cu o bucată de material.

10.

Schimbările care apar după ce termini

A fost o perioadă în viața mea în care n-am făcut nimic altceva decât să muncesc. Le eram recunoscătoare oamenilor care sunau pentru programări, dar, chiar și când mergeam la câte doi clienți pe zi, tot nu reușeam să fac față. Uneori, aveam chiar câte trei lecții pe zi, prima de la șapte dimineața până la prânz, următoarea de la unu la cinci și încă una de la șase la unsprezece noaptea. În plus, când ajungeam acasă, trebuia să lucrez la carte. Îmi iubesc munca, dar au fost momente în care îmi dădeam seama că n-am mâncat de două zile. Parcă trăiam în mijlocul deșertului Sahara, nu într-o metropolă ca Tokyo. Mi-era teamă că o să ajung la spital de la prea mult făcut ordine.

Într-o seară, tocmai când mă gândeam că s-ar putea să depășesc limita a ceea ce pot face de una singură, mi-a bâzâit telefonul. Era un e-mail de la o absolventă a cursurilor mele, pe nume Mayumi. „KonMari, mi-a scris ea, nu vrei să mă primești să-ți fiu ucenică?“ Ce

surpriză! Chiar cu o zi înainte făcusem o listă cu foști elevi, tocmai cu gândul să le cer ajutorul. Numele lui Mayumi era chiar în fruntea listei. Fusese la cursurile mele cu o jumătate de an în urmă. Mi-e jenă să recunosc că, atunci când am cunoscut-o, mi s-a părut destul de greu de înțeles.

— Ordinea e pe lista mea cu lucruri de făcut în fiecare lună, dar parcă niciodată nu reușesc să fac curat în casă... și am senzația că fac ordine mai tot timpul, mi-a spus. Dar era atât de timidă, încât aproape rămânea fără voce la sfârșitul fiecărei fraze pe care o rostea.

Făcuse școala de arte pentru că în copilărie îi plăcea să deseneze, dar renunțase la design chiar de pe vremea când își căuta un loc de muncă și se angajase într-un magazin cu produse cu preț unic, „fiindcă îi plăceau produsele cu preț unic". După o vreme, fusese avansată și ajunsese șef de magazin, dar și-a dat demisia când a înțeles că, de fapt, nu vrea să fie șef de magazin. Când am cunoscut-o, avea un job cu jumătate de normă, ca vânzătoare, pe care îl găsise printr-o cunoștință.

— Pur și simplu, cred că nu sunt bună la nimic. N-am reușit niciodată se termin ce mi-am propus. Și mă întreb dacă, într-adevăr, sunt capabilă să fac ordine... Nu mă văd pentru tot restul vieții făcând această muncă, dar n-am nici cea mai vagă idee ce vreau să fac cu adevărat... sunt atât de nesigură în legătură cu toate lucrurile.

Așa era Mayumi. Dar deja de la a doua lecție am observat că începuse să se schimbe.

— Bună, mi-a spus de cum a deschis ușa.

Purta un blazer negru peste o rochie roșu aprins, accesorizată cu funde. Un contrast foarte mare față de hanoracul gri și blugii de la prima lecție. Eu mă îmbrac mereu elegant pentru lecții, e felul meu de a-mi arăta respectul pentru casele clienților, dar ea era prima clientă care se îmbrăcase frumos pentru o lecție.

— Am hotărât că de acum înainte vreau să fac lucrurile așa cum trebuie, mi-a explicat.

Îmi amintesc și acum cât am fost de surprinsă când am realizat că vocea ei era clară și sigură pe ea.

Această femeie a devenit ucenica mea, iar pasiunea ei pentru făcut ordine era absolut impresionată. Mă însoțește la lecții de fiecare dată când poate, în calitate de asistentă. Cară saci cu gunoi, ne ajută să strângem hainele și să rupem documentele confidențiale. Dacă e cazul, pune mâna pe ciocan și desface un cuier sau asamblează un ceas cu cuc care n-a fost niciodată despachetat și-l agață pe perete. În timp ce eu vorbesc cu clienții, ea stă tăcută pe podea, fără a interveni, și observă cu atenție lecțiile. Când terminăm munca, ne oprim undeva să bem un ceai și să discutăm despre secretele meseriei.

Are mereu un carnețel în care își notează în detaliu tot ce spun, tot ce învață și toate secretele depozitării de obiecte. Au trecut doi ani de când mi-a devenit asistentă și mi se pare o cu totul altă persoană. Nu numai că și-a cultivat abilitățile de a face ordine, dar acum cuvintele și comportamentul ei sunt pline de încredere. Zilele trecute am întrebat-o în treacăt:

— Mayumi, ești fericită?

— Da! mi-a răspuns cu convingere.

Pentru cei apropiați, poate că transformarea nu e atât de evidentă, dar chiar și schimbările mici vor transforma, în cele din urmă, viața unei persoane. Fără îndoială, ordinea îți va schimba și ție viața. Nu vreau să spun că vei deveni dintr-odată o persoană de mare succes sau foarte bogată, deși sunt oameni care pot obține și astfel de rezultate. Cea mai mare schimbare care apare când faci ordine este faptul că vei învăța să te placi.

Când faci ordine, câștigi un pic de încredere.

Începi să crezi în viitor.

Lucrurile încep să meargă mai bine.

Se schimbă oamenii cu care te întâlnești.

Se întâmplă lucruri bune în mod neașteptat.

Schimbările încep să se înmulțească.

Și începi să te bucuri de viață.

Nu doar Mayumi, ci oricine poate trece prin asta. După ce simt satisfacția pe care o aduce ordinea în viața lor, toți vor să împărtășească acest lucru cu alți oameni, și vorbesc cu pasiune despre transformările prin care au trecut. **Ordinea este contagioasă.**

Mereu mă gândesc la magia ordinii atunci când o văd pe Mayumi, care, pe vremuri, detesta ordinea, vorbind despre asta cu atât de mult entuziasm.

Fă ordine și pune-ți viața sentimentală în ordine

Ce fel de cameră vrei? îmi întreb clienții, și în Japonia răspunsul pe care îl primesc cel mai des este: „O cameră care să mă ajute să atrag dragostea și să mă căsătoresc". Nu sunt expertă în sporirea norocului în dragoste sau căsnicie prin făcut ordine. Dar aud de multe ori de la clienții mei că viața lor amoroasă a fost mult mai bună după ce au terminat de făcut ordine. Motivele sunt diverse. Pentru unii, este vorba despre depășirea unui complex de inferioritate legat de capacitatea de a face ordine, lucru care le dă încredere și îi face mai activi. Pentru alții, ordinea alimentează scânteia relației, și se ajunge la o cerere în căsătorie. Dar unii dintre clienți mi-au spus că, după ce au terminat de făcut ordine, au hotărât să termine și relația. **Oricare ar fi efectul final, e clar că ordinea în casă ne ajută să ne punem ordine și în viața amoroasă.**

Când am stat de vorbă cu N., înainte de prima noastră lecție, conversația noastră a trecut de la ordine la problemele din viața ei personală.

— Nu sunt sigură că tipul cu care mă întâlnesc e persoana potrivită pentru mine, mi-a mărturisit ea.

Erau împreună de trei ani și lucrau la aceeași companie. Unele dintre hainele lui, precum și alte lucruri personale se aflau la ea în apartament, dar nu era treaba mea să-i dau sfaturi despre dragoste, așa că m-am limitat la ordine. Totuși, din ce am observat la clienții mei, am

învățat că, atunci când oamenii nu sunt siguri de relațiile pe care le au, au de obicei foarte multe documente amestecate. N. nu făcea excepție de la regulă. Avea carnete de cecuri pe care nu le folosise niciodată, tot felul de formulare pe care ar fi trebuit să le completeze după ce se mutase, rețete culinare pe care avea de gând să le aplice într-o bună zi. Și așa mai departe.

— Cred că ar trebui să mă ocup de alte lucruri mai întâi, nu de viața amoroasă, a râs ea.

I-am dat temă să facă ordine prin toate hârtiile până la următoarea întâlnire. Când m-am întors, părea o cu totul altă persoană, aproape lipsită de griji. Își făcuse tema foarte bine, ba chiar își luase o zi liberă pentru a completa și expedia toate formularele. Și nu doar atât. Pe măsură ce făcea curat în hârtii, își dăduse seama că nu mai poate nega ambiguitatea relației în care se afla, așa că ea și iubitul ei hotărâseră să ia o pauză.

— Am vrut să mă retrag puțin și să-mi limpezesc sentimentele, mi-a spus.

Am terminat după doar două lecții. N-am mai văzut-o pe N. timp de cinci luni. Când ne-am întâlnit din nou, am fost surprinsă să aflu că urma să se mărite.

— După ce ne-am separat o vreme, m-a cerut în căsătorie. Dacă aș fi continuat să trăiesc în acea ambiguitate, probabil că aș fi ezitat. Dar, cât am stat despărțiți, mi s-au clarificat sentimentele față de el. După asta, am știut ce mă face fericită, așa că am putut spune da din toată inima.

M-a impresionat bucuria care-i strălucea în ochi în timp ce vorbea. Pentru că am fost consultant

atâția ani, mi-am dat seama că oamenii care nu au întâlnit încă pe cineva care să le placă au tendința de a acumula multe haine vechi și hârtii, în timp ce oamenii care sunt în relații neclare au tendința de a fi neglijenți cu lucrurile lor. Relațiile noastre cu alți oameni sunt reflectate în relațiile pe care le avem cu lucrurile noastre personale, și, în același timp, relațiile cu lucrurile ne spun multe despre relațiile cu alți oameni.

Ordinea aduce relațiile în prim-plan

Aproape jumătate dintre clienții mei sunt părinți. În timpul lecțiilor mi-am dat seama cât de greu e să crești copii în timp ce lucrezi, mai ales dacă e vorba de copii foarte mici.

Una dintre clientele mele, F., locuia cu soțul ei și cu cei doi copii, de doi, respectiv patru ani. Atât ea, cât și soțul ei erau profesori de gimnaziu.

— Sunt mereu obosită, mi-a mărturisit. Când vin de la muncă, sunt extenuată, n-am energie nici măcar să adun gunoiul de pe jos. După care mă simt vinovată că nu reușesc să fac nici măcar ceva atât de simplu... Soțul meu vine târziu și nu-mi place să mă plâng, pentru că știu că și munca lui e grea... Pe vremuri, chiar îmi plăcea ce fac, dar uneori îmi pierd încrederea și mă întreb dacă e în regulă s-o țin în ritmul ăsta. În acest moment, toată viața mea e doar o strategie de supraviețuire și mi-ar plăcea să îmi fac timp pur și simplu să mă relaxez și să beau ceai din cana mea preferată.

Când a terminat de făcut ordine, F. deja înțelesese că își iubea munca cu adevărat. A recunoscut că manualele de la școală, pe care le considera o povară de care ar trebui să scape, îi aduceau de fapt bucurie.

— Dulapul meu era atât de plin cu lucruri lipsite de importanță, încât nu mă puteam ocupa cum trebuie de cele care contau cu adevărat. Și nu mă puteam ocupa nici de mine. În continuare sunt foarte ocupată, și grămada de rufe murdare crește pe nesimțite. Și în continuare am momente când sunt atât de obosită că nu îmi vine să fac nimic. Dar nu mai sunt neliniștită ca înainte. Mă pot ierta pe mine însămi pentru faptul că mă simt obosită și îmi pot oferi singură o pauză.

Și relația cu soțul ei s-a schimbat. Până în acel moment, fiecare dintre ei muncise din greu ca să își îndeplinească atribuțiile separat, acum se străduiesc împreună să construiască o familie. Ea și soțul ei își împărtășesc acum gândurile legate de viitor și merg la cursuri împreună.

— Ne-am gândit mult la ce fel de viață am vrea să avem în douăzeci de ani. Când ne-am împărtășit unul altuia părerea pe acest subiect, am descoperit că amândoi vrem să locuim în continuare în casa în care locuim acum. Pentru prima dată de când suntem căsătoriți, am putut să îi spun că mă bucur că m-am măritat cu el, chiar dacă mi-a fost un pic rușine să recunosc asta.

Poate că schimbările pe care ordinea le-a adus în viața profesională și în relația lui F. nu au fost radicale, dar, cum zice ea, „mi se întâmplă mult mai des decât înainte să mă opresc în timp ce gătesc sau împăturesc

rufele și să îmi dau seama că sunt fericită". Primesc acest răspuns destul de des din partea celor care au terminat de făcut curățenie. Am învățat de la clienții mei că, de fapt, suntem fericiți atunci când ne bucurăm de viața de zi cu zi și nu ne mai facem griji pentru ziua de mâine.

Dacă lucrurile familiei te deranjează, fii ca soarele

— Cum pot să îmi ajut mama să învețe să-și facă ordine în lucruri?

— Soția mea are nevoie de lecțiile tale.

Primesc adesea astfel de mesaje. Pe măsură ce înaintezi în propriul tău proces de făcut ordine, obiectele și spațiile aparținând celorlalți membri ai familie pot începe să te deranjeze.

— Se pare că l-am inspirat pe soțul meu cu ordinea mea. Și-a aruncat câteva lucruri, dar nici pe departe atât de multe cât ar fi trebuit. Sigur există ceva ce-aș putea face ca să îl conving să ia mai în serios treaba asta cu ordinea.

Nici nu știți cât de bine cunosc acest sentiment, iritarea pe care o simți când începi să observi prăpastia dintre spațiul tău și cel al restului familiei.

— Pur și simplu, nu mai suport să mă uit la lucrurile soțului meu! mi-a spus Y. oftând.

Locuia cu soțul ei și cu cei doi copii și aproape că ajunsese la finalul lecțiilor. Nu-i mai rămăseseră decât bucătăria și depozitarea lucrurilor din hol și din baie. Își

aruncase multe din lucrurile personale și era foarte încântată să vadă că dulapurile erau pline doar cu lucruri care îi plăceau. Dar spațiul soțului ei, adică jumătate din camera pe care o împărțeau (adică 12 pe 12 picioare) începuse să o deranjeze.

— Din punctul meu de vedere, jumătatea lui de cameră e plină doar cu prostii, mi-a spus.

Spațiul destul de îngust era umplut cu machete de tancuri, figurine din războaiele pe care le purtase Japonia, și castele în miniatură. Era foarte departe de interiorul simplu și neutru la care visa Y., totuși mi-am dat seama că soțul ei avea un simț al ordinii, și nu era deloc dezordonat.

— El folosește partea de sus a raftului pentru cărți, iar eu pe cea de jos, dar, de fiecare dată când mă apropii să iau o carte, dinspre partea lui vin spre mine cuvinte de genul „stare de război" și pur și simplu nu mai suport.

Părea destul de pornită, așa că am întrebat-o:

— Ți-a povestit soțul tău vreodată despre lucrurile care îl pasionează?

— De ce să facă așa ceva? E foarte clar că nu mă interesează absolut deloc.

Am hotărât să îi dau o temă pentru acasă.

— Dacă nu îți plac niște lucruri care aparțin altcuiva, regula este să nu te uiți la ele sau să nu le dai atenție. Dar, dacă nu poți să nu te uiți spre lucrurile soțului tău, și chiar te deranjează, atunci vreau să faci un efort și să le atingi. De exemplu, ai putea lua în mână o figurină, ai putea trece ușor cu degetul peste coperta unei cărți. Nu contează cum, dar atinge și privește acel lucru măcar un minut.

Când am revenit pentru următoarea lecție, am întrebat-o cum a mers sarcina pe care i-am dat-o.

— La început, nici măcar n-am vrut să pun mâna pe ele, și m-am gândit că tema asta o să îmi dea bătăi de cap. Dar, în mod surprinzător, când m-am uitat la un obiect preț de un minut, am început să gândesc cum nu mi se mai întâmplase până acum. M-am surprins uitându-mă la un castel în miniatură și studiind atent toate piesele mărunte din care era făcut sau atingând un tricou cu numele vreunui general celebru și întrebându-mă oare cum se simte când îl poartă. În cele din urmă, am simțit recunoștință pentru că acele lucruri îi aduceau bucurie soțului meu.

Tema fusese un mare succes.

Dacă nu ai cum să eviți să privești anumite lucruri, atunci încearcă să le privești direct. Pentru început, atinge-le. Dacă Y. doar s-ar fi uitat la lucrurile soțului ei, fără să le atingă, nu le-ar fi privit niciodată ca pe altceva decât pe niște jucării. Dar, după ce le-a luat în mână, obiectele au devenit reale. De exemplu, o figurină nu mai era doar un samurai anonim, ci marele lider Takeda Shingen. Un gest atât de mic este suficient pentru a reduce dezgustul față de obiectele pe care nu le poți evita.

Chiar și așa, poate există lucruri pe care pur și simplu nu poți să suporți să le atingi, și atunci nu e cazul să te forțezi. Pentru unii oameni, fotografiile cu insecte sau o diorama cu un film cu zombie pot fi prea scârboase. Dacă știi dintr-o singură privire că ai o aversiune înnăscută față de ceva, nu te tortura. În plus, nu atinge niciodată ceva ce o altă persoană consideră ori foarte prețios, ori foarte intim, fără a-i cere permisiunea. **Nu trebuie**

să te forțezi să îți placă lucrurile altor persoane. E suficient să poți fi capabil să le accepți.

Chiar dacă nu sunt ale tale, lucrurile care le aparțin celorlalți membri ai familiei fac totuși parte din casa în care locuiești. Din unghiul organismului mai mare care este casa ta, lucrurile tale și ale tuturor celorlalți sunt, în egală măsură, copiii ei. Este foarte important să înțelegem asta. Chiar dacă familia ta locuiește sub același acoperiș, regula este că fiecare persoană ar trebui să aibă propriul spațiu personal. Dacă oamenii au o zonă clar delimitată, în care sunt liberi să facă ce vor, în mod automat, își vor ține lucrurile departe de spațiile altora. Dar, dacă spațiul personal nu este bine delimitat, atunci oamenii nu mai au o imagine clară a spațiilor de depozitare, lucrurile lor încep să se tot adune, și devine greu și pentru oameni, și pentru lucruri să se simtă bine în acea casă.

O altă regulă importantă este că, după ce am împărțit spațiul comun, ar trebui să nu ne intereseze cum își folosesc alții spațiul personal. Ceva mai devreme am sugerat că ne putem crea un spațiu personalizat în casă, iar membrii familiei tale au și ei nevoie de un astfel de loc unde să-și reîncarce bateriile. Și dacă ceilalți fac măcar puțină ordine, laudă-i, în loc să îi critici. Făcutul de ordine e prin natura lui contagios, dar, dacă încerci să forțezi pe cineva să facă asta, vei întâmpina o rezistență dură. Amintește-ți fabula lui Esop despre vântul de la nord și despre soare: vântul n-a reușit să smulgă haina drumețului, oricât de tare ar fi bătut, în timp ce soarele l-a făcut să își scoată haina numai prin simplul fapt că a strălucit. E mult mai eficient să fii ca soarele.

Nu obliga oamenii să facă ordine dacă nu vor

Ca să fiu sinceră, mi s-a spus că o persoană pe care am ajutat-o să învețe cum să facă ordine, în cadrul unei emisiuni TV, a avut apoi o revenire spectaculoasă la vechile obiceiuri. Chiar dacă emisiunea era diferită de lecțiile mele obișnuite, totuși, a fost prima persoană pe care am ajutat-o să facă ordine și care a revenit la obiceiurile vechi. Nu numai că mi-a părut rău, dar am fost atât de șocată, că mi-a luat o vreme să îmi revin.

Datorită acestei întâmplări însă am înțeles că mă făcusem vinovată de mândrie. Fusesem atât de sigură că niciunul dintre cei care luaseră lecții de la mine, oricât de dezordonată ar fi fost casa lor, nu avea cum să revină la vechile obiceiuri. M-a izbit și faptul că eram convinsă că toată lumea ar fi fericită să locuiască într-o casă ordonată și aranjată. Mai târziu, am aflat că persoana în cauză se simțea chiar fericită într-un spațiu dezorganizat.

— Cum să îmi conving familia să facă ordine?

Aceasta e una dintre întrebările cele mai frecvente. Dar, atunci când discut cu cei care îmi pun această întrebare, și când le cunosc familiile, îmi dau seama că nu pot face mare lucru ca să îi ajut, pentru că membrii familiei nu simt o nevoie foarte mare de a face ordine. Una dintre cărțile mele preferate este *The Thrilling Art of Not Discarding!* de Shinobu Machida (publicată de Gakuyosha Publishing Co., Ltd.). Machida, de profesie naturalist, este colecționar de ambalaje de ciocolată și *natto* (boabe de soia fermentate) și are câteva mii din

fiecare. „Nu-mi plac casele spațioase, în care pare că nu locuiește nimeni", declară el și apoi laudă capacitatea oamenilor de a *nu* arunca lucruri. Pe el îl face fericit spațiul în care trăiește acum și care este plin cu lucruri.

În mod firesc, genul de spațiu care-i aduce bucurie unei persoane depinde de valorile individuale ale persoanei respective. Nu îi putem schimba pe ceilalți. Și nu ar trebui niciodată să obligăm pe nimeni să facă ordine. **Numai atunci când îi acceptăm necondiționat pe oamenii ale căror valori diferă de ale noastre putem spune că am terminat de făcut ordine.**

Pe vremea când locuiam cu familia mea nu am reușit nici măcar o dată să transform casa în ceva ce s-ar fi putut potrivi cu stilul meu de viață ideal. Nici nu mai știu de câte ori am oftat văzând camerelor fraților mei, care aveau mult mai multe lucruri decât mine, sau chiuveta din baie, care redevenea un dezastru la doar câteva ore după ce o curățam. Chiar dacă mi-e rușine să recunosc asta, eram convinsă, și încă într-un mod foarte arogant, că familia mea nu avea cum să fie fericită într-o astfel de casă. Realitatea este că oamenii care aleg să trăiască așa sunt, în general, destul de fericiți cu viețile lor. Să-mi pară rău pentru ei însemna să-mi pierd degeaba energia.

Trecând prin toată această experiență, mi-am dat seama că, atunci când încep să îi judec pe alții, e din cauză că ceva trebuie pus în ordine în viața mea, fie că e vorba de camera în care locuiesc, sau ceva ce am de făcut și am tot amânat. Acest lucru nu mi se aplică numai mie, ci aproape tuturor celor care simt la fel ca

mine, fie că sunt în plin proces de făcut ordine, fie că au terminat deja. Când te deranjează lucrurile care le aparțin altora, secretul este să rămâi pe drumul tău și să te concentrezi pe a face ordine în propriul spațiu. **Când ai terminat cu adevărat de făcut ordine, o să-ți dai seama ce vrei sau ce trebuie neapărat să faci mai departe, așa că nu vei mai avea timp să te plângi de alții.** Chiar dacă eu am terminat cu partea fizică a făcutului de ordine, acesta e un aspect la care încă mai am mult de lucru.

Ce ar trebui să faci dacă tu ți-ai terminat complet de ordonat spațiul personal, dar dezordinea familiei continuă să te enerveze? Pentru a evita sentimentul de frustrare, îți recomand să te dedici trup și suflet curățeniei.

Ordinea zilnică presupune doar trei pași: să așezi lucrurile la locul lor, să le mulțumești după ce le folosești, și să ai mare grijă de ele. După aceea, urmează curățenia. Ideea este să faci curățenie temeinic, începând cu propriul tău spațiu personal. După ce l-ai terminat de curățat, astfel încât să îl poți menține așa, poți să te ocupi de spațiile comune, cum sunt holul sau baia.

În loc să te aștepți să facă alții ordine, dedică-ți toată atenția confruntării cu lucrurile din casă. Acest proces te ajută să elimini iritarea. Pe măsură ce avansezi cu munca, vei vedea cum casa ta devine mai curată și vei avea o senzație de calm și ușurare cât ai clipi din ochi.

Următorul pas este să știi cum să le răspunzi membrilor familiei care, inspirați de fericire ta, s-ar putea să

vrea și ei să facă ordine. Poți să le oferi ajutorul tău în momentul în care îi vezi că sunt interesați de asta. Dar ține minte: te oferi doar să ajuți, nu să critici lucrurile care le aduc lor bucurie sau să iei decizii în locul lor. Să-ți aduni toate lucrurile la un loc și să scapi de toate pungile reprezintă o muncă enormă. Motivul pentru care mulți oameni nu se apucă de treabă, chiar și atunci când simt dorința s-o facă, este că pare un fel de misiune imposibilă. Atunci când îți oferi sprijinul practic, fizic, îi încurajezi de fapt să facă acest prim pas.

Desigur, dacă vor să facă asta singuri, nu insista să-i ajuți. Și dacă te întreabă dacă ți se pare în regulă să arunce un anumit lucru, răspunde afirmativ și arată-ți sprijinul.

Învață-ți copiii să împăturească

Atunci când ai terminat de făcut ordine, unul dintre lucrurile utile cu care îi poți ajuta să se deprindă pe cei care nu te-au ajutat până în acest punct este să îi înveți cum să împăturească. Dacă înveți la perfecție cum să împături corect hainele, acest lucru poate determina dacă o persoană va continua să fie motivată să facă ordine sau nu.

Dacă abilitatea de a recunoaște ce anume îți aduce bucurie și ce nu poate fi cultivată prin experiență, împăturitul hainelor este un lucru mult mai ușor de învățat, mai ales dacă te învață cineva. Acest lucru e valabil și pentru copiii care învață să facă ordine.

— Copiii mei fac așa o dezordine tot timpul! Și asta mă scoate din minți...

Clienții care spun asta sunt, în general, acele persoane care încearcă să-și învețe copiii să își pună jucăriile deoparte, ca prim pas în formarea deprinderii de a face ordine, dar nu de aici trebuie începută munca. Jucăriile sunt greu de sortat pentru că sunt foarte diferite și sunt realizate din cele mai diverse materiale. Asta face ca depozitarea lor să fie un proces destul de complex. În plus, copiii nu se joacă în fiecare zi cu aceleași jucării sau în același fel. De aceea, a face ordine în jucării este un pas prea mare pentru niște începători.

Pe de altă parte, hainele sunt ușor de sortat și purtăm, în mare, cam același lucru în fiecare zi. Odată ce copiii au învățat cum să le împăturească, le vine ușor să își pună lucrurile la loc. De aceea, această categorie este cea mai potrivită pentru antrenamentul copiilor. Pe deasupra, atunci când îi înveți să-și manifeste recunoștința față de haine în timp ce le împăturesc, îi înveți nu doar să își pună lucrurile la loc după ce le-au folosit, ci chiar esența procesului de a face ordine. Din acest motiv, împăturitul este esențial atât pentru adulți, cât și pentru copii.

— Am încercat să împăturesc haine împreună cu cei din familia și ne-am distrat de minune!

Acesta a fost răspunsul pe care l-am primit cel mai des după demonstrațiile mele de împăturit transmise la televizor. Chiar este minunat să împături haine. Nu numai că îți menții ordinea în casă, dar îți dezvolți și abilitatea de a comunica. De tine depinde dacă tu și familia ta veți contacta virusul ordinii, dar sper măcar că vă veți distra împăturind haine împreună.

Chiar dacă dai greș, nu-ți face griji — casa n-o să explodeze

Am început de curând să învăț să coc pâine. Una dintre clientele mele are o cafenea și pâinea pe care o servește este nemaipomenită. Îmi doream să pot și eu să coc o astfel de pâine și am aflat că ține cursuri pentru amatori. M-am înscris imediat.

Orele ei, care îmi amintesc de experimentele științifice, sunt fascinante. După ce am învățat lucrurile de bază despre cum să faci pâine, am modificat anumite părți din rețetă, de exemplu timpul de dospire, și apoi am comparat rezultatele între noi. Asta înseamnă că am avut ocazia să mâncăm foarte multă pâine delicioasă. Profesoara ne-a explicat schimbările prin care trec diferite ingrediente și motivul pentru care obținem arome și texturi diferite, ca să înțelegem procesul în întregime. Am ales ce ne-a plăcut cel mai mult din nenumăratele experimente, am încercat să le refacem acasă, apoi am împărtășit ce am învățat în lecția trecută și am primit comentarii din partea profesoarei. Cum eu mi-am petrecut toată viața cufundată în făcut ordine, fără să coc vreodată pâine, mărturisesc că fiecare detaliu mă preocupa.

Într-o zi, eu și ceilalți studenți discutam împreună dilemele și întrebările pe care le aveam.

— În rețetă scrie că, atunci când adăugăm legume pasate, cantitatea nu trebuie să fie mai mare de 20%, dar eu vreau o pâine cu gust pronunțat de morcov. E în regulă să adaug mai mult?

— Nu știu când să mă opresc din frământat.

— Mereu las pâinea să dospească prea mult.

Profesoara ne răspundea cu calm la toate întrebările. Când a terminat, ne-a zâmbit.

— Nu vă faceți griji, ne-a spus. Oricum, n-o să explodeze sau ceva de genul ăsta.

Aceste cuvinte au fost o revelație pentru mine. Standardul meu era atât de sus, încât teama de eșec mă împietrise chiar înainte de a începe să fac ceva. Pâinea se obține dintr-o combinație de făină, apă și dojdie. Dacă urmezi regulile de bază, pâinea proaspăt coaptă iese aproape mereu delicioasă, și, chiar dacă faci vreo greșeală, nu va fi un dezastru major. În loc să mă panichez aiurea, aș putea să mă gândesc la coptul de pâine ca la orice alt fel de gătit. Profesoara ne încuraja să experimentăm cât mai mult, ca să ne descoperim propriile combinații preferate. La urma urmei, fiecare face niște alegeri, în funcție de tipul de făină, de timpul de coacere și așa mai departe.

La fel se întâmplă și când faci ordine. În timpul lecțiilor mele, când vine momentul de pus întrebări, mulți oameni ridică mâna.

— Am un dulap în hol. Țin acolo hainele groase și fularele, ca să le pot lua cu ușurință înainte de a ieși din casă. Ar trebui oare să procedez altfel, având în vedere că ar trebui să depozitez toate hainele într-un singur loc?

Răspunsul meu este că hainele astea pot sta în continuare în dulapul de pe hol, pentru că, în mod evident, au fost incluse în categoria separată a „lucrurilor de

îmbrăcat înainte de a ieși din casă", și asta înseamnă că spațiul de depozitare pentru haine nu este absolut deloc fragmentat.

— Ai spus să nu-i lăsăm pe cei din familie să vadă ce aruncăm, dar, atunci când fac curat împreună cu soțul meu, îmi spune ce haine nu mi se potrivesc sau îmi atrage atenția că nu folosesc niciodată anumite lucruri. Sfaturile lui îmi sunt foarte utile și e mult mai distractiv să facem ordine împreună. Ar trebui oare să nu mai fac asta și să fiu singură, în liniște, cu lucrurile mele?

Din nou, răspunsul meu a fost să facă în continuare ca și până atunci. Atâta timp cât nu urmează sfaturi care nu îi aduc niciun fel de bucurie, nu e nicio problemă. Singurul lucru de care trebuie ținut cont este acesta: în orice fel ai decide ce anume vrei să arunci, în cele din urmă alegerea este exclusiv responsabilitatea ta.

— Pur și simplu, nu pot! mi-a spus de curând o clientă. Pot să îmi împăturesc șosetele și lenjeria, dar nu reușesc nicicum cu puloverele și jachetele. Folosesc umerașe. Există vreo altă modalitate să fac asta?

Este absolut în regulă să ții hainele pe umerașe. Dar, pentru că e nevoie de mai mult spațiu, se poate să fie nevoie să compensezi folosind unele umerașe mai subțiri, mai ales dacă ai multe lucruri de depozitat.

Din aceste exemple poți vedea că toți clienții mei își găsesc modalități proprii de a face ordine, dar, pentru că vor să facă lucrurile așa cum trebuie, trăiesc mereu cu spaima eșecului. Te asigur, totul va fi OK. Chiar dacă faci vreo greșeală, n-o să-ți explodeze casa. Primul pas este să

scapi de orice preconcepții pe care s-ar putea să le ai și să urmezi regulile de bază ale făcutului de ordine. După ce ai făcut asta, te vei bucura de întregul proces mult mai mult dacă îl nuanțezi, pentru a se potrivi cu modul în care percepi tu bucuria. Astfel, vei termina festivalul de făcut ordine într-un timp mult mai scurt.

Te distrezi la festivalul tău de făcut ordine? Sau ai făcut din ordine un scop, care seamănă mai mult cu o pedeapsă, încât până și gândul că trebuie să faci ordine devine foarte stresant? Ai impresia că nu vei mai putea face nimic altceva până nu termini de făcut ordine? Când întâlnesc oameni care simt asta, îmi amintesc de cum eram eu în liceu, când eram atât de obsedată de ordine, încât am avut o cădere nervoasă.

Dacă te simți așa, te rog să îți acorzi o pauză. Lasă ordinea deoparte și concentrează-te pe lucrurile pe care le ai, prețuiește-le. Fă o pauză să le mulțumești hainelor pe care le porți, computerului sau pixurilor, vaselor, băii și bucătăriei. Fără nicio excepție, toate lucrurile din casă își doresc să te facă fericit. Atunci când înțelegi că ele se află acolo ca să te protejeze și să te susțină, atunci când înțelegi că ai destul, chiar și acum, după ce ai aruncat atâtea lucruri, poți relua ordinea.

Câștigă cei care se bucură de maratonul ordinii. Atâta timp cât ai cunoștințe de bază solide, lasă-te ghidat de ceea ce îți aduce ție bucurie și ia propriile decizii. Eu mai am multe de învățat despre cum se coace pâinea. Foarte des uit să adaug câte un ingredient, frământ prea mult sau mă ia somnul până dospește. Dar mă distrez și știu sigur că până la urmă o să iasă.

Lucrurile care îți aduc bucurie păstrează în ele amintiri prețioase

Fiindcă am continuat să țin lecții de făcut ordine, oamenii au început să-mi spună „profesoara". Ajunsesem, cu multă vreme în urmă, în acel punct al vieții în care aveam exact atât cât îmi trebuia. Și, pentru că am fost sinceră în privința sentimentului de bucurie și am aplicat regulile meseriei, dulapul meu n-a dat niciodată pe-afară de haine, nici nu m-am trezit cu teancuri de cărți adunate pe podea. Sigur, și eu îmi cumpăr haine noi și alte lucruri, dar mă și despart de cele care și-au îndeplinit misiunea în viața mea. În consecință, nu mă simt niciodată sufocată de lucruri și, fiindcă sunt convinsă că mă pot ocupa de ele cum trebuie, simt că am o legătură bună cu lucrurile pe care le posed. Cu toate acestea, până nu demult, am simțit că ceva lipsește. Părea să fie ceva ce clienții mei descoperiseră deja, dar pentru mine rămânea un mister.

Apoi, nu cu foarte multă vreme în urmă, am mers cu familia să ne uităm la cireșii înfloriți, pentru prima dată în cincisprezece ani. Treceam printr-un mic impas la muncă și dintr-odată am hotărât să îi sun și să le fac această invitație. N-am mers în vreun loc special, doar într-un parc micuț de lângă casa mea. Faptul că nu e așa de cunoscut îl face un loc perfect pentru admirat cireșii în floare. Copacii erau în floare, dar nimeni nu se oprea să întindă o pătură de picnic în parc, sub cireși, așa că îi aveam în totalitate numai pentru noi.

Chiar dacă anunțul fusese făcut foarte din scurt, mama pregătise deja prânzul, iar sora mea și cu mine ne purtam ca două fetițe nerăbdătoare. După ce am rupt ambalajul și am desfăcut cutia cu mâncare, am găsit înăuntru *onigiri* cu prune murate și somon la grătar, pui prăjit, cartofi dulci și roșii cherry galbene și roșii. Chiar dacă meniul era limitat, mâncarea fusese împachetată foarte frumos, în mod evident cu dragoste și grijă, lucru care m-a impresionat profund. Imaginea mâncării ambalate atât de ordonat a deșteptat monstrul ordinii din mine și nu m-am putut abține s-o compar cu ceea ce numesc eu un sertar bine organizat.

Dar asta nu era tot. Mama a mai deschis un alt pachet, din care a scos o sticlă de amazake de culoare rozalie, o băutură făcută din orez dulce fermentat, și niște pahare mici, roz, decorate cu cireși înfloriți. Când a umplut paharele cu băutura roz, părea că cireșii au înflorit chiar în interiorul lor.

— Ce frumos!

Cireșii înfloriți pe care i-am văzut în acea zi cu familia mea au fost cei mai frumoși din toată viața mea.

Când m-am întors acasă, ceva părea diferit la apartamentul meu. În realitate, nimic nu se schimbase față de ziua de dinainte. Era în continuare locul pe care îl iubeam, plin cu lucrurile care îmi aduc bucurie, așezate toate confortabil la locul lor. În acel moment, mi-a venit în minte imaginea paharelor decorate cu cireși înfloriți pe care le folosisem în acea după-amiază. Și, în cele din urmă, am înțeles. Paharele alese de mama mi-au arătat piesa lipsă, care era atât de importantă. **Vreau să îmi**

trăiesc viața în așa fel încât lucrurile să prindă culoare cu ajutorul amintirilor.

Paharele erau o expresie a iubirii și afecțiunii mamei și au fost alese din dorința ei de a face din acea zi o zi specială pentru noi, fie și numai puțin. Văzusem paharele în casă de mai multe ori și mereu mi se păruseră drăguțe, dar acum se transformaseră în „acele pahare speciale pe care mama le-a umplut cu amazake când am mers să vedem cireșii înfloriți". Am înțeles atunci că valoarea lucrurilor cu care am petrecut atâtea ore frumoase în singurătate nu se poate compara cu valoarea lucrurilor care îmi amintesc de timpul petrecut cu alți oameni.

Hainele mele preferate sunt speciale, la fel și pantofii, și le port constant, dar nu pot concura cu lucrurile care poartă în ele amintirea oamenilor pe care îi iubesc. Am înțeles că, pur și simplu, îmi doream să fiu cu familia mea. În comparație cu timpul petrecut cu lucrurile mele, cu mine însămi, cu munca mea, timpul petrecut cu cei pe care îi iubeam era mult mai puțin. Desigur, voi continua să prețuiesc timpul meu personal. Dar o voi face pentru a mă reîncărca cu energie, astfel încât să mă bucur și mai mult de timpul petrecut cu oamenii dragi, pentru a le putea aduce și mai multă bucurie celor din jurul meu.

Dacă paharele ar fi fost simple, probabil că mi-aș fi amintit băutura mamei, dar mă îndoiesc că mi-aș fi amintit paharele. Obiectele care ne rămân în memorie poartă amprenta unor momente speciale și ne ajută să păstrăm mult mai bine trecutul intact și clar. Orice

obiect care ne aduce bucurie are o capacitate mai mare de a păstra amintiri decât alte obiecte. Când acele pahare se vor sparge, pentru că într-o bună zi asta li se va întâmpla, când își vor fi terminat misiunea și va veni momentul despărțirii, voi ști că mi-au lăsat întipărită în inimă pentru totdeauna amintirea picnicului sub cireșii înfloriți.

Lucrurile noastre sunt parte din noi, și, când pleacă, lasă în urmă amintiri care durează o viață.

Atâta timp cât îmi pot privi lucrurile cu sinceritate, păstrându-le doar pe cele pe care le iubesc, atâta timp cât le voi prețui și voi face timpul petrecut împreună cu ele cât mai plăcut cu putință, atunci fiecare zi va fi plină de căldură și de bucurie. Aceste gânduri îmi umplu inima de bucurie.

Așadar, te rog încă o dată: termină de făcut ordine cât de repede poți, pentru a-ți putea petrece tot restul vieții înconjurat de oamenii și de lucrurile iubite.

Epilog

La vârsta de cincisprezece ani, când mi-am descoperit chemarea pentru curățenie, îmi petreceam timpul făcând ordine nu doar la mine în cameră, ci în fiecare spațiu din casă, de la camerele fraților mei la bucătărie, sufragerie și baie. Pentru că spun povestea asta peste tot pe unde merg, mulți oameni presupun că la noi în casă era foarte ordine, dar mă tem că această presupunere e foarte departe de adevăr. Nimic nu s-a schimbat, nici măcar după ce am publicat prima carte. Apoi, într-o zi, am primit următorul e-mail:

„Dragă KonMari, te rog, învață-mă să fac ordine".

În general, le dau prioritate clienților care și-au rezervat deja un loc la cursurile mele, dar, când am văzut de la cine era e-mailul, am luat imediat decizia de a renunța la o vacanță deja planificată și de a-i face loc în programul meu.

Cererea venea din partea tatălui meu.

Folosea acum camera care fusese pe vremuri a mea, aproximativ doisprezece metri pătrați, cu un singur dulap și un raft pentru cărți. Era o cameră mică, cu un pat și un birou, dar pentru mine era paradisul. O păstram

foarte curată și ștergeam podeaua în fiecare seară înainte de a mă culca.

Am găsit-o complet schimbată când m-am întors acasă. Primul lucru pe care l-am văzut când am deschis ușa a fost un cuier pentru haine, chiar în fața dulapului, blocând complet una din uși. Pe podea era o cutie de carton plină cu provizii de mâncare pentru situații de urgență, iar lângă ea, alte două cutii mari de plastic cu produse pentru curățenie. În fața raftului pentru cărți trona un teanc de reviste și, cel mai rău lucru dintre toate, un televizor nou, digital, aterizase deasupra celui vechi, în sistem analog, într-un aranjament foarte curajos de televizoare puse unul peste altul.

Ca să nu fie loc de neînțelegeri, trebuie să vă spun că tata chiar apreciază curățenia și decorațiunile și, în general, e foarte atent să își țină lucrurile în ordine. Dar, cu toate acestea, singurul lucru pe care nu-l poate face este să arunce lucruri. O informase deja pe mama că nu avea de gând să arunce nicio haină atâta timp cât era încă în viață și timp de zece ani rezistase cu eroism insistențelor mele de a arunca ceva. Abia după ce a început să fie foarte ocupat la muncă, nemaiavând timp să facă zilnic curat, a fost forțat să recunoască faptul că în cameră era un dezastru și s-a decis să facă ceva în această privință.

Așa au început lecțiile de făcut ordine ale tatălui meu. Ca de obicei, am început prin a aduna toate hainele într-un singur loc, și hainele păreau să nu se mai termine. Multe aveau încă etichetele pe ele, nenumărate perechi de chiloți erau încă în ambalajele de plastic,

jachete noi-nouțe despre a căror existență uitase complet, o mulțime de tricouri polo identice. Reacția a fost cea tipică:

— Chiar am atât de multe lucruri?

Am trecut apoi la selectarea acelor piese care îi aduceau bucurie. A fost un sentiment ciudat să îl văd pe tata cum își studiază lucrurile și cum ia decizii. Cumva într-o doară, îl auzeam spunând:

— Asta îmi aduce bucurie, pentru asta sunt recunoscător... îmi pare rău, pe tine n-am putut să te folosesc.

Preț de încă două zile, am trecut prin toate lucrurile lui, în ordinea corectă: haine, cărți, hârtii, *komono*, obiecte cu valoare sentimentală. După ce am terminat cu lucrurile lui și am aruncat douăzeci de pungi, am trecut la baie și la spațiile comune. Apoi am terminat cursul cu o lecție despre depozitare.

La sfârșit, camera tatălui meu era complet schimbată, devenise un univers plin de veselie. Totul, în afară de pat și de televizor, fusese scos afară, iar podeaua de lemn era din nou vizibilă. Pe raft erau doar cărțile și CD-urile pe care le iubea cu adevărat și într-unul din locurile rămase goale erau un ornament de ceramică făcut de sora mea pe când era la liceu și mai multe figurine reprezentând o formație de jazz. Ca notă de final, pusese pe perete un tablou care până nu demult fusese ascuns în dulap, iar acum camera părea luminoasă și atrăgătoare, desprinsă parcă dintr-o revistă.

— Îmi tot spuneam că voi face asta cândva, sigur săptămâna viitoare, mi-a spus tata. Și mă simt foarte ușurat că, în sfârșit, am făcut-o. Când te apuci de treabă, e

incredibil ce transformare poți observa după doar două zile.

Simțindu-i satisfacția din voce, mi-am dat seama că acesta fusese un fel minunat de a-i arăta dragostea mea. Chiar și cineva ca tatăl meu, care evitase să facă ordine timp de un deceniu, se poate organiza foarte repede, dacă vrea cu adevărat, și acest lucru va avea un impact uriaș în viața sa.

Postfață: Pregătește-te pentru următoarea etapă a vieții tale

„Am citit despre cum să faci ordine, dar nu m-am apucat niciodată de treabă pentru că părea atât de multă muncă... Atunci când, în cele din urmă, m-am apucat, s-a dovedit că era chiar mai mult de lucru decât mă așteptasem. Aveam atât de multe lucruri și eram destul de ocupată și la serviciu. Mi-a luat un an de zile. Mi-am petrecut toate vacanțele făcând curat. Și apoi, într-o singură zi, am ajuns la final. Am terminat pozele și toate obiectele care erau pe lista de așteptare dintr-un foc. Am senzația că am renăscut. Oriunde mă uit, văd lucruri care îmi aduc bucurie. Simt o afecțiune aparte pentru fiecare lucru din casă și asta îmi aduce bucurie."

Când primesc astfel de scrisori, mintea mea se umple de imagini cu persoana care le scrie, în timp ce se pregătește pentru următoarea etapă a vieții sale. Trăind fără griji, într-un spațiu frumos, vor putea renunța la obiceiuri la care au vrut dintotdeauna să renunțe, vor vedea cu claritate ce vor să obțină și de ce au nevoie pentru a ajunge acolo.

Să îți pui casa în ordine înseamnă, de fapt, să îți pui viața în ordine și să te pregătești pentru pasul următor. Odată ce te-ai ocupat de prezent, va fi foarte ușor să te ocupi de viitor. Eu mi-am pus lucrurile în ordine când eram la facultate. De atunci, am simțit că pot întâmpina cum se cuvine fiecare eveniment din viața mea și că pot face față tuturor încercărilor.

Pentru mine, cea mai nouă etapă a început în 2014, când m-am căsătorit. Întemeierea unei familii m-a ajutat să văd lucrurile din altă perspectivă. Pentru început, am învățat că regulile diferă de la o gospodărie la alta și că metodele de depozitare care mie mi se păreau evidente trebuie, de fapt, împărtășite și explicate celorlalți. Când eram singură, aveam în casă doar lucrurile mele, dar acum sunt la un loc cu lucrurile soțului meu. Și vreau să am grijă de ele la fel cum am de ale mele.

Cu acest gând în minte, am petrecut împreună câteva ore făcând ordine. Nu am avut nevoie de o întreagă campanie pentru că, datorită meseriei mele, am doar strictul necesar de lucruri, iar stilul de viață al soțului meu este atât de compact, încât lucrurile lui au încăput în patru cutii atunci când s-a mutat. În schimb, i-am ținut o lecție despre împăturitul și depozitarea hainelor.

I-am explicat cum se împăturește fiecare lucru, cum se depozitează pe verticală, și cum se așază pe umeraș de la stânga la dreapta. În timp ce lucram, am tot povestit. Până atunci, trăisem cu convingerea că este mai bine pentru fiecare individ în parte să se ocupe de lucrurile proprii, dar din această experiență am învățat că a petrece timp în familie, împreună cu lucrurile noastre, ar

putea fi de ajutor. Procesul făcutului de ordine pare să ne adâncească legăturile nu doar cu lucrurile și cu casa, dar și cele dintre lucrurile noastre și cele dintre noi înșine și familia noastră.

În timp ce reflectam la natura acestor relații, mi-am dat seama că japonezii tratează obiectele cu mare respect încă din vremuri foarte îndepărtate. Conceptul *yao yorozu no kami*, care înseamnă, literal, „800 000 de zei", este un exemplu. Japonezii credeau că zeii există nu doar în fenomenele naturale, în mare sau în pământ, ci și în cuptor sau în fiecare bob de orez, motiv pentru care erau foarte respectuoși față de toate lucrurile. În timpul perioadei Edo, între 1603 și 1868, se pare că Japonia avea un sistem de reciclare foarte bine pus la punct, prin care se asigurau că nimic nu se risipește. Ideea că totul are un spirit pare să fie întipărită în ADN-ul japonez.

Există trei straturi ale spiritului din lucrurile materiale: spiritul materialului din care au fost realizate, spiritul persoanei care le-a făcut și spiritul persoanei care le folosește. Spiritul producătorului are un impact foarte puternic asupra personalității unui obiect. De exemplu, cartea pe care o citești este din hârtie. Dar nu orice fel de hârtie. Ci din hârtie îmbibată cu dorința mea arzătoare de a te convinge să faci curat și de a te ajuta să trăiești o viață care strălucește de bucurie. Intensitatea acestor sentimente va continua să plutească în aer chiar și după ce ai închis cartea.

Nu în ultimul rând, contează sentimentele persoanei care folosește un obiect, felul în care îl folosește, pentru a determina aura acelui obiect (cuvântul japonez este

kuki-kan și înseamnă „senzația de aer"). Lumina pe care o emană această carte, prezența ei vor depinde de tine și de felul în care te porți cu ea, depinde dacă o vei folosi sau doar o vei cumpăra fără s-o citești vreodată. Acest adevăr este valabil pentru toate lucrurile, nu doar pentru această carte: mintea ta stabilește valoarea tuturor lucrurilor pe care le deții.

În ultima vreme, când lucrez cu clienții mei, îmi revine în minte expresia *mono no aware*. Acest concept japonez, care înseamnă „patosul lucrurilor", descrie emoția profundă resimțită atunci când suntem impresionați de natură, de artă sau de viețile altora. Se referă însă și la esența lucrurilor și la capacitatea noastră de a percepe această esență. Pe măsură ce clienții mei avansează cu ordinea, simt o schimbare în cuvintele pe care ei le rostesc, în expresiile lor faciale, ca și cum li s-ar ascuți abilitatea de a percepe acest *mono no aware.*

Una dintre clientele mele, de exemplu, s-a uitat la o bicicletă pe care o prețuise și o folosise ani la rând, după care a spus:

— Știi, îmi dau seama că bicicleta asta mi-a fost ca un partener de-a lungul vieții.

O altă clientă mi-a spus, zâmbind:

— Până și bețișoarele îmi sunt acum foarte dragi.

Nu doar sentimentele față de obiecte se schimbă. Clienții mei învață să încetinească, să se bucure chiar fizic de schimbarea anotimpurilor, și devin mult mai buni cu ei înșiși și cu familiile lor.

Cred că, atunci când ne punem lucrurile în ordine și ne întărim legăturile cu ele, ne recâștigăm

sensibilitatea aceea delicată pentru *mono no aware*. Ne redescoperim capacitatea înnăscută de a prețui lucrurile pe care le avem în viața noastră și de a înțelege că relația noastră cu lumea materială este una de sprijin reciproc.

Dacă ai mereu o senzație de neliniște, dar nu știi de ce, încearcă să îți pui lucrurile în ordine. Ține fiecare lucru în mână și întreabă-te dacă îți aduce bucurie sau nu. Apoi prețuiește-le pe cele pe care ai decis să le păstrezi, așa cum te prețuiești pe tine, și fiecare zi a vieții tale va fi plină de bucurie.

Mulțumiri

Aventura mea legată de făcutul ordinii a început când aveam cincisprezece ani. La un moment dat, mă gândeam că voi ține doar lecții private toată viața, dar, pe măsură ce am înaintat, felul în care abordez ordinea s-a schimbat. Acum am doi asistenți și am înființat o asociație națională care pregătește consultanți pe probleme de ordine. În plus, *Magia ordinii* a fost tradusă și publicată în mai mult de treizeci și cinci de țări din întreaga lume. Reacțiile cititorilor mi-au depășit cu mult așteptările. Sunt fericită și uimită să descopăr că Metoda KonMari, care s-a născut din fixația mea maniacală pentru ordine, s-a răspândit în întreaga lume. Am fost și mai șocată să descopăr că am ajuns subiectul unui articol din *New York Times* și că am început să primesc mesaje de la oameni de peste mări și țări. Sper să vizitez cât mai multe țări și să fac un sondaj internațional despre ordine, pentru a putea împărtăși Metoda KonMari cu toată lumea.

După cum am spus mai devreme, una dintre schimbările majore în viața mea a fost faptul că m-am măritat. Datorită soțului meu, care este foarte priceput la treburile

casei, am chiar mai mult timp să mă dedic propriilor mele pasiuni. Și faptul că sunt o obsedată de curățenie autodeclarată mă ține ocupată și mă face fericită.

Ca să închei, doresc să profit de ocazie pentru a-mi exprima recunoștința față de toți acei oameni fără al căror sprijin această carte nu ar fi fost posibilă. Îi mulțumesc traducătoarei mele, Cathy Hirano; echipei editoriale americane de la Ten Speed Press/Crown Publishing, în special următorilor: Lisa Westmoreland, Betsy Stromberg, Daniel Wikey, Hannah Rahill, Aaron Wehner, David Drake, Maya Mavjee; agenților mei, Neil Gudovitz și Jun Hasebe, și echipei editoriale din Japonia, de la Sunmark Publishing, cu precădere lui Nobutaka Ueki, Tomohiro Takahashi, Ichiro Takeda și Shino Kobayashi.

Vă sunt recunoscătoare și vouă, celor care ați ales să citiți această carte. Vă mulțumesc tuturor foarte mult.

Marie „KonMari" Kondo

Despre autoare

Marie Kondo este fondatoarea renumitei Metode KonMari și autoarea *Magiei ordinii*, bestseller *New York Times*, vândut în mai mult de trei milioane de exemplare în lumea largă, tradus în treizeci și cinci de limbi și adaptat pentru televiziune în Japonia. De asemenea, este autoarea unui jurnal complementar cărții: *Magia ordinii: Jurnalul*. Afacerea ei de succes din Tokyo este destinată clienților care vor să își transforme casele dezordonate în spații ale liniștii și inspirației. Kondo a apărut în publicații precum *Wall Street Journal,*

Dacă prima ei carte
a fost doar o introducere în
filosofia radicală a lui Kondo,
cunoscută ca Metoda
KonMari, cartea aceasta
intră mult în detalii...
rezultatul se impune de la
sine: o casă și o concepție
despre viață care aduc cu
adevărat bucurie.

ArhitecturalDigest.com

Sunt o mare admiratoare a
lui Marie Kondo, acest guru
al organizării, care a devenit
o senzație mondială. Sunt
obsedată, pentru că
tehnicile învățate de la ea
mi-au transformat cu
adevărat spațiul de locuit și
mi-au schimbat în bine
multe obiceiuri proaste
legate de cum trebuie
să faci ordine în casă.

Anna Monette Roberts,
PopSugar.com

Marie Kondo ne învață să facem din organizarea locuinței o artă. Sunt prezentate soluții pentru toate încăperile unei case, precum și pentru o gamă largă de obiecte din diferite categorii, inclusiv haine, încălțăminte, fotografii, cărți, tacâmuri, obiecte de toaletă și genți. Ilustrațiile din cuprinsul cărții arată cum se împăturesc hainele folosind metoda unică de pliere a autoarei, dar și cum să-ți organizezi sertarele și dulapurile. De asemenea, autoarea răspunde la întrebările care i se adresează frecvent, cum ar fi dacă trebuie să păstrezi obiectele „necesare" care nu-ți aduc bucurie. *Bucuria ordinii* îți va oferi inspirație ca să-ți transformi locuința și să-ți schimbi viața.

ISBN 978-606-789-150-8

Lifestyle
PUBLISHING
lifestylepublishing.ro

Marie Kondo a înființat de curând compania KonMari Inc., a cărei misiune este „Să organizăm lumea", prin colaborare cu rețeaua ei de cititori și organizații partenere. Recent, KMI a lansat un Program de pregătire a consultanților în Metoda KonMari. Pentru mai multe informații, vizitează www.konmari.com și paginile de Facebook la www.facebook.com/konmarimethod și Instagram la @mariekondo.

Marie Kondo te va ajuta să-ți faci ordine în viață cu noul serial important de pe Netflix, *Organize the World with Marie Kondo*, care va fi lansat în primăvara anului 2019.